SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°173 • FÉVRIER 2010 • 4,90 €

62 RECETTES D'HIVER
pour bien se réchauffer

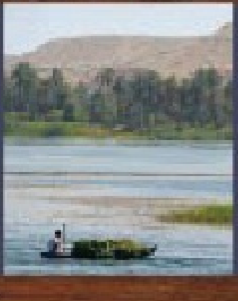
Nos chers mal-aimés DU POTAGER

QUI VEUT DES CRÊPES ?

Des soupes à mon goût

ON ADORE ! LES PETITS PLATS DES BOUCHONS LYONNAIS

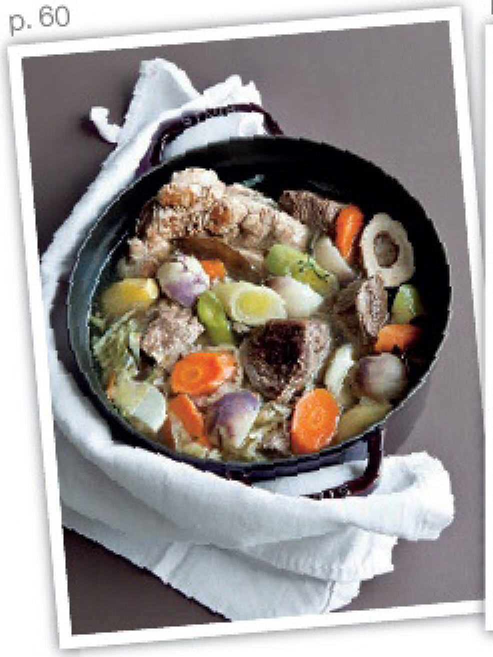
Roquefort
IL EST TROP FORT CE FROMAGE !



Égypte
VOGUONS EN DOUCEUR SUR LE NIL

Tendance
UN PEU DE DÉTOX AU MENU !

Editions Hubert Burda
T05377 - 173 - F: 4,90 € - RD

p. 60

p. 90

p. 24

Sommaire

SAVEURS N°173 – *février 2010*

AMUSE-BOUCHES ....

Cuisines et tendances ... p. 6 **Sur le feu** ...p. 10 **La table du mois** ... p. 12 **Restos et bistrots** ... p. 14
Chez mon caviste : le cidre ... p. 16 **Mise en bouche :** mini-éclairs à la mimolette... p. 20

CUISINER ....

LES IMPRÉVUS DE MARINE
Crumble salé de légumes au chorizo et tartelettes aux pommes Vite fait bien fait !.... p. 22

UN PRODUIT
Les ravioles Prêtes en même pas deux temps trois mouvements pour un repas improvisé, elles peuvent aussi se cuisiner autrement...................................... p. 26

GOURMET EN COUVERTURE
Les mal-aimés du potager Chiche qu'avec nos recettes vous allez raffoler des épinards, navets et autres choux de Bruxelles ! .... p. 30

EN PRATIQUE EN COUVERTURE
Crêpes & gaufres La Chandeleur et Mardi Gras approchent… et que ça saute ! .... p. 40

BOÎTE À ÉPICE
La fève tonka Difficile de résister à son envoûtante saveur de vanille et d'amande épicée .... p. 46

PLEINE SAISON
Le pamplemousse rose Faites le plein de vitamines pendant l'hiver !.. p. 48

EN CUISINE EN COUVERTURE
Les soupes Simples, gourmandes et réconfortantes, elles viennent à point nommé réchauffer nos papilles .... p. 50

ZOOM
La saucisse de Montbéliard Dodue à souhait et parfumée, aucune potée ne saurait lui résister !... p. 55

CUISINE DE CHEF
Selle d'agneau à la romaine La recette et les précieux conseils du chef de l'École Ducasse .... p. 58

LE PLAT DU SAMEDI
Le pot-au-feu .... p. 60

RECEVOIR

DÉCO GOURMANDE **EN COUVERTURE**
L'art du petit-déjeuner De la douceur, de la pureté et de bonnes choses pour attaquer la journée du bon pied .... p. 62

MENUS DE SAISON
Variations gourmandes 2 entrées + 2 plats + 2 desserts à combiner pour des repas sains et variés .... p. 68

PORTRAIT
Olivier Nasti Ce Meilleur ouvrier de France renouvelle avec talent la cuisine de son Alsace d'adoption .... p. 74

LE DESSERT DU DIMANCHE
Gâteau à l'ananas .... p. 78

p. 50 p. 66 p. 80 p. 108

VOYAGER

VOYAGER **EN COUVERTURE**
Les bouchons de Lyon Bonne chère et bonne franquette font bon ménage dans ces bistrots qui perpétuent les traditions........ p. 80

MADE IN
Sirop d'érable Au Québec, la sève des arbres est une gourmandise nationale .... p. 90

PANIER **EN COUVERTURE**
Roquefort Souvent imité, jamais égalé, le joyau bleu de l'Aveyron n'a rien perdu de son caractère........ p. 96

VIGNOBLE
Gaillac Parmi tous les vins du Sud-Ouest, voici une AOC qui ne manque pas de personnalité........ p. 102

ÉGYPTE **EN COUVERTURE**
Au fil du Nil Croisière sur le fleuve égyptien, de Louxor à Assouan, à la découverte de la magie d'un pays .... p. 108

COCKTAIL
Totally pomme .... p. 120

GARNITURES

Abonnez-vous et profitez de notre offre ... p. 101 **Index annuel des recettes** ... p. 116
Carnet d'adresses ... p. 121 **Index des recettes du numéro** ... p. 122

Erratum. Une malencontreuse erreur nous a amenés à légender, dans le numéro 172, la photo du restaurant du Bristol comme étant celle du Meurice.

Ce numéro comporte un encart Linvosges de 20 pages (42 g), destiné aux abonnés.

bamix® of Switzerland

bamix®

batteur, mixeur, et + encore...

• 10 - Troyes - La Boutique Emile Henry - Tél. 03 25 79 52 49 • 13 - Aix-en-Provence - Morcrette - Tél. 04 42 64 08 04 • 16 - Champniers - Digital - Tél. 05 45 37 15 30
• 17 - Royan - Ets Pierre Juglas - Tél. 05 46 05 00 20 • 24 - Périgueux - Label Cuisine - Tél. 05 53 03 75 33 • 31 - Tournefeuille - J'aime Cuisiner - Tél. 05 62 48 06 06
• 31 - Toulouse - Habiague - Tél. 05 61 21 56 61 • 33 - Bordeaux - Villeroy & Boch - Tél. 05 56 79 05 72 • 34 - Montpellier - Emprin Poivre et Sel - Tél. 04 67 60 69 71
• 35 - Saint Grégoire - Bazar Avenue - Tél. 02 99 27 54 10 • 44 - Saint Herblain - Bazar Avenue - Tél. 02 28 01 17 20 • 49 - Cholet - Jouteau - Tél. 02 41 65 21 04
• 51 - Reims - La Cuisinerie - Tél. 03 26 85 65 27 • 54 - Laxou - Nouvelec Connexion - Tél. 03 83 90 89 50 • 60 - Chantilly - Harmonie - Tél. 03 44 57 42 50
• 62 - Le Touquet - Home Shop by Maro - Tél. 03 21 05 70 63 • 63 - Issoire - Servouse - Tél. 04 73 89 22 53 • 64 - Biarritz - Uhart - Tél. 05 59 24 02 95
• 69 - Lyon 2ème - La Boutique Emile Henry - Tél. 04 78 37 33 43 • 69 - Lyon 6ème - Tous des Chefs - Tél. 04 78 52 49 33 • 71 - Marcigny - La Boutique Emile Henry - Tél. 03 85 85 50 70
• 72 - La Chapelle Saint Aubin - Bazar Avenue - Tél. 02 43 88 91 91 • 74 - Thonon - Jean Grando - Tél. 04 50 71 07 79 • 75 - Paris 8ème - La Carpe - Tél. 01 47 42 73 25
• 75 - Paris 9ème - Printemps Haussmann - Tél. 01 42 82 57 48 • 75 - Paris 16ème - Francis Batt - Tél. 01 47 27 13 28 • 76 - Rouen - La Boutique de la Cuisine - Tél. 02 35 15 86 05
• 81 - Albi - Ets Bompart - Tél. 05 63 43 63 88 • 83 - Toulon - La Comète - Tél. 04 94 46 07 79 • 87 - Limoges - Ambiance & Styles - Tél. 05 55 02 13 01
• 95 - Eragny sur Oise - La Maison de Tante Agathe - Tél. 01 30 37 06 59

Bamix France : 03 85 25 50 40
www.bamix.com

Cuisines et tendances

Par Florence Falkehed, Sylvie Gendron, Marine Labrune et Emma Zrour.

1/ 6 x 4 Six numéros pour trois recettes de chocolat au lait et autant en chocolat noir. Les gourmands peuvent passer de la mini-tablette à la tablette, puis déguster les mêmes recettes en version mendiants et graines enrobées. *Nouvelle gamme chocolat, Fauchon. Tablette, 4,50 € (75 g), mini-tablette, 1,75 € (30 g), mendiant 10 € (145 g), graines enrobées, 7,50 € (125 g).*

2/ Moulés Écologiques, pratiques et hygiéniques, ces moules en aluminium embouti possèdent un revêtement en céramique. Le démoulage est facile, même sans ajout de matière grasse. En plus, leurs embouts permettent de prendre aisément le plat, même avec des maniques. *Earth Chef, Kookit. Moule à manqué (Ø 22,5cm) : 13,90 €. Plat à gratin (32,5 x 23 x 4,5 cm) : Ø 16,90 €. Plat à pâtisserie (34 x 26,5 cm) : 14,90 €.*

3/ Les cocottes ont la cote ! Ce serait donc dommage de ne pas en profiter ! Ce joli contenant, aux airs rétros, passe en effet sans complexe de la cuisine à la salle à manger, en version grand format ou individuelle. Outre les plats mijotés ou les célèbres œufs cocotte, on peut y préparer des soufflés, des gratins, des entrées chic et même des desserts. Sceptiques ? Allez donc vérifier tout ça avec ce joli livre qui propose plus de 100 recettes variées. *« Menus cocottes », par José Maréchal. Photos Charlotte Lascève. 192 pages. 15,90 €. Éd. Marabout.*

4/ Mini-herbier Un conservateur pour garder vos herbes fraîches plus longtemps, qui se range facilement dans la porte de votre réfrigérateur. *H 25 cm. Conservateur à herbes, Torchon à carreaux. 19,50 €.*

5/ Express D'accord, nous n'en utilisons pas souvent, mais quand, par manque de temps, on a recours aux flocons de pomme de terre, autant que ce soit le meilleur possible ! *Flocadouce, Au Lafayette Gourmet. 1,20 €.*

6/ Haïku virtuel Gobelets en porcelaine peints à la main s'inspirant de l'artisanat traditionnel et du nouveau design japonais, le tout associé à l'esprit danois. Un mélange à la fois zen et moderne. *Hana Blomst, chez Ecocentrique. À partir de 22 €.*

7/ Un vinaigre ? Non, plutôt un condiment tellement ce moût de raisin, vieilli deux ans en fût de chêne, est parfumé. Fruité, sans aucune acidité, il sera excellent sur un carpaccio, parfait pour déglacer un plat, et il fera un malheur sur une salade de fruits rouges. *Vinaigre balsamique Christian. 20 € les 250 ml.*

8/ Finement moulu Ce moulin, en acrylique cristal, permet de conserver les noix de muscade en attendant qu'elles ne soient râpées grâce à ses lames en acier inoxydable. *Moulin à noix de muscade, Cole & Mason. 25 €.*

1/ Un peu, beaucoup, passionnément… Quand Mademoiselle K est amoureuse, elle aime inventer et cuisiner pour ses fiancés de bons petits plats concoctés sur mesure selon le goût de chacun de ces messieurs. Quand ladite demoiselle est frappée par un gros chagrin d'amour, elle décide de se remémorer ses histoires passées en consignant toutes les recettes qui les ont jalonnées dans un journal intime et culinaire unique en son genre. Ainsi le cappuccino de châtaignes et morilles de Matthieu, les tatins de radis roses de Florian ou encore le crumble de tomates confites que se sont partagés (…) Guilhem et Sven sont-ils entremêlés d'anecdotes personnelles, de dessins humoristiques et d'annotations coquines. Un ouvrage qui va droit au cœur ! *"Délices et cœur brûlé", par Mlle K. Éd. Agnès Viénot. 192 pages. 24,90 €.*

2/ Encerclé Un presse-agrume qui, en plus, permet d'avoir votre pamplemousse aussi bien découpé qu'au restaurant. La lame en demi-cercle évide l'intérieur du pamplemousse tandis que le séparateur découpe les quartiers. *Pamplemousse express, Mastrad. 12 €.*

3/ Qu'est-ce que c'est ? Non, ce n'est pas un instrument de musique mais bien un fouet à billes en Inox pour réussir émulsions… et pâtes à crêpes. *Kookit. 11,50 €.*

4/ Gamelles design Directement inspiré des boîtes à bento japonaises, ces jolies boîtes isothermes à compartiments permettent de garder votre repas au chaud ou au froid sans mélanger les différents aliments entre eux. *Boîte à bento, collection Lunch, Alladin. 25,50 € (0,60 l) et 35,90 € (0,60 l + 0,35 l).*

5/ Souvenir d'enfance Elles vous tentent bien toutes ces jolies gaufres que nous vous présentons dans nos pages ? Équipez-vous avec ce gaufrier design et vous en ferez toute l'année… *Gaufrier, Krups. 199,99 €.*

6/ Terroir Pour cette moutarde raffinée, on utilise des vins de dégorgement qui viennent des maisons de champagne. Au final, on obtient une moutarde qui ne monte pas au nez mais qui embaume les papilles ! *Moutarde de Reims, Clovis. 1,50 €.*

7/ C'est fou Rien de neuf à l'intérieur, mais juste pour le plaisir des yeux, craquez pour ces canettes de Perrier où des bulles de mots fusent sur fond vert, noir ou or ! *Canette Perrier, 2,61 €. En GMS.*

8/ Must have C'est décidé : l'année 2010 sera celle du grand retour de l'ouvre-boîte ! Choisissez-le joli, design dans l'une de ses multiples couleurs chatoyantes. *Buterfly, Rue de la plage. 13,75 €.*

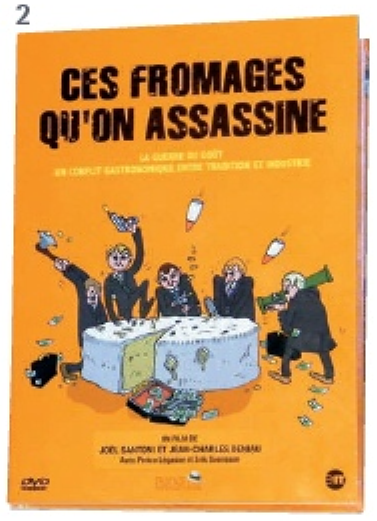
9/ Alphabet Chacun exprime son message en piochant dans toutes ses excellentes lettres en chocolat noir et au lait, nous c'est fait ! *Lettre en chocolat, Jean-Charles Rochoux, 3,50 € la lettre.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 121

Cuisines et tendances

1

www.cookandcoffee.fr : le site sur lequel on peut s'inscrire pour participer à des cours de cuisine (gratuits) dans le bel espace Kenwood et DeLonghi, à Paris.

2


3

4

5

6

7

8

9

1/ Astucieux Une cuillère qui s'utilise comme passoire ou une passoire qui s'utilise comme cuillère. À vous de trouver l'usage qui vous convient le mieux. *Scoop Colander, Joseph Joseph. 10 €.*

2/ La guerre du camembert Emblème de la France, le fromage est au cœur de polémiques, opposant défenseurs du goût et des traditions et de l'autre, la mondialisation et les firmes internationales. Ce reportage, diffusé à l'époque sur France 3, avait réussi à éveiller les consciences et à faire bouger la législation. À voir ou revoir en DVD. *"Ces fromages qu'on assassine" par J. Santoni et J.-C. Deniau. Avec Périco Légasse et Erik Svensson. Paname Editions. 15 €.*

3/ Toujours plus Ces deux dingos du bon goût ont encore frappé fort et juste. Michel et Augustin nous séduisaient déjà avec leurs petits sablés ronds au bon beurre, voilà qu'ils récidivent avec de délicieux biscuits chocolatés présentés en tablette. Y résister serait une vraie torture ! *Petits carrés pas tout à fait carrés, Michel et Augustin. 1,60 €. En vente en GMS.*

4/ Nuancier Pantone Sachant qu'un Pantonier comporte plus de 500 couleurs, voici une balance alimentaire que l'on aimerait posséder dans presque autant de coloris pour pouvoir l'adapter à son humeur ou à la préparation. *Balance Pantone, Boutique Fleux. 39,90 €.*

5/ Institution Paris est synonyme d'Angelina pour nombre de becs sucrés. Désormais, plus la peine de réserver son plaisir à la seule visite dans cette institution ! Angelina vient à vous avec sa nouvelle gamme de produits d'épicerie fine. Crème de marrons, chocolat chaud épais à souhait et autres délices de la maison se retrouvent dans nos salons. *Crème de marrons, Angelina. 9 €.*

6/ Vrai ou faux Bluffez vos amis avec des verrines en porcelaine imitant parfaitement les pots de yaourt. Hauteur 7 cm. *Verrines, La Carpe. 10,90 € les 2.*

7/ Programme santé Pour retrouver le vrai goût des aliments, un autocuiseur qui adapte aux ingrédients le temps et la température de cuisson qui leur conviennent. Et avec ses 4 programmes, les aliments gardent deux fois plus de vitamine C. *Nutricook, Seb. 219,99 €.*

8/ Chic et moderne Une petite note de couleur pour cette vaisselle en grès rappelant le célèbre nuancier Farrow & Ball. *Vaisselles Pesaro, Merci. De 15 à 49 €.*

9/ Se réchauffer On le connaît et on l'apprécie déjà pour son délicat mélange pomme-amande-cannelle, mais pour la saint-valentin, le thé des amants a été joliment rhabillé. *Thé des amants, Palais des thés, 15 €.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1/ Céréale Découvrez le lentillon. Ce légume sec, au léger goût sucré, est cultivé sur les sols de craie typique de la Champagne. Son originalité : il pousse en association avec le seigle qui lui sert de tuteur. *Lentillons, Louise Bon. 3 € (500 g). www.louise-bon.fr.*

2/ Noix pressée Plus épaisse et plus sucrée que le lait de coco, cette crème de coco est onctueuse à souhait. Parfaite pour réaliser les desserts. *Crème de coco, Suzi Wan, 1,46 € (200 ml). En GMS.*

3/ Menu clé en main Une idée originale que cette collection qui propose dans chaque livre un menu unique mais complet (5 plats !), concocté à chaque fois par un chef différent autour d'un thème. Toutes les recettes sont clairement expliquées et détaillées, étape par étape, avec de nombreuses photos à l'appui. Déjà parus : *"Dimanche en famille" par Yves Camdeborde, "Tomates grands crus" par Benjamin Toursel, "Retour de pêche" par Jean-Paul Abadie. Photos Laurent Séminel. 32 pages. 9,50 € chaque. Éditions Menu Fretin.*

4/ My bag is rich Cet élégant sac isotherme vous permettra d'apporter chez vos amis une bouteille à la bonne température. *Porte-bouteille isotherme, Pack & Fly. 25 €.*

5/ Chandeleur Pour faire facilement glisser la crêpe dans l'assiette, cette poêle possède un rebord moins haut sur le côté. Un avantage conséquent pour tous les gourmands qui pourront encore plus vite engloutir les crêpes ! Ø 30 cm. *Poêle Mastrad chez Kookit. 30 €.*

6/ Au frais Ce plat de service comporte un élément réfrigérant qui permet de garder les aliments au froid. Un peu comme chez le poissonnier ! *Plat de service, Rue de la Plage. 79,95 €.*

7/ Décollage immédiat À tous les amoureux de la Thaïlande, rendez-vous dans votre magasin Picard le plus proche. Ces chercheurs de saveurs sont allés dénicher sur place des recettes délicieusement parfumées dont ils se sont inspirés pour composer des plats qui vous feront voyager sans passeport ni valise… *Salade de papaye verte, Picard. 1,95 €.*

8/ Protection anti-choc Fini l'économe ou le couteau d'office, il suffit à présent de frotter les légumes et les fruits à chair ferme avec ces gants magiques pour que les salétés soient éliminées. *Gant Potato, Kitchen Bazaar. 8,50 €.*

9/ Bonne pâte Sans ajout de sucre, graisse, sel ou arômes, cette pâte obtenue à base de noix de cajou broyée apportera onctuosité et exotisme à vos préparations salées ou sucrées. *Pâte de cajou, Ethiquable. 3,95 € le pot de 220 g. En GMS.*

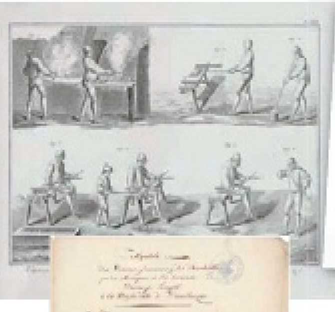
CARNET D'ADRESSES PAGE 121

Par F. Falkehed, S. Gendron, E. Zrour, A. Vigière d'Anval et A. Eveillard

13 000 bouteilles pour un empire

Que buvait-on à la table de Napoléon ? Pour le savoir, rendez-vous au musée des châteaux de Malmaison et Bois-Préau qui propose, jusqu'au 8 mars, une exposition consacrée à « La cave de Joséphine ». Dans ce parcours à la fois historique et œnologique, le visiteur part à la découverte de la multitude de vins qui étaient servis sous l'Empire, à Malmaison. Car, à cette époque – dépourvue d'alcootests –, on ne se privait de rien ! Les caves de l'Impératrice contenaient plus de 13 000 bouteilles parmi les meilleurs crus des vignobles français, sans oublier rhum et autres liqueurs des îles tel un clin d'œil aux origines créoles de Joséphine. Au fil de l'expo, on passe en revue les commandes impériales, livres de comptes des prestigieux fournisseurs à l'appui. Et on se laisse éblouir par la diversité des objets liés aux arts de la table. Des seaux à rafraîchir aux bols à punch, en passant par les créations en cristal – dont les sublimes verres au chiffre des souverains –, on voyage dans le temps avec plaisir et gourmandise.

Musée des châteaux de Malmaison et Bois-Préau, Avenue du Château de Malmaison, 92500 Rueil-Malmaison. Tél. : 01.41.29.05.55. Entrée : 8 €. Gratuit le 1er dimanche du mois.



F. Doury

F. Doury

Coll. archives départementales du Nord/ J.L. Thieffry

Cocorico

La moutarde de Bourgogne vient d'obtenir son Indication géographique protégée. Une façon de protéger le nom "Moutarde de Bourgogne" et de dessiner un territoire de production bien défini. L'IGP vient préciser que cette moutarde doit être produite à partir de cépages spécifiques à la région : l'aligoté et le chardonnay. Sa production se fait dans les quatre départements de Bourgogne et le stockage des graines et la production de la pâte doivent obligatoirement être réalisés dans l'aire géographique. Mais qu'elle vous monte ou pas au nez, ce ne sera pas du ressort de l'IGP !

16 et 17 janvier

Assistez aux intronisations au sein de la confrérie du Diamant Noir, lors la Fête internationale de la truffe à Sarlat. www.sarlat.fr

27 et 28 janvier

Participez à la fête des vignerons de Bourgogne, à Nuits-Saint-Georges et Premeaux-Prissey, avec la visite des caves à vin de la région.
www.visionbourgogne.com

Ça bouge en Alsace !

Deux ans après l'ouverture de son École des vins à Marlenheim, la maison Arthur Metz lance un concept qui va de nouveau bouleverser le monde viticole alsacien. Rupture en 5 actes.

Acte 1. Lancement de Primus, un vin esprit primeur qui sera en vente jusqu'à la fin mai.

Acte 2. Un vin blanc fait de l'assemblage de deux cépages : le riesling et le muscat.

Acte 3. Le retour d'un vin blanc sec et fruité en Alsace.

Acte 4. Une bouteille qui n'a plus rien à voir avec la flûte traditionnelle alsacienne. En verre transparent avec un bouchon en porcelaine, elle rappelle nos anciennes bouteilles de limonade.

Acte 5. Une échelle sur la contre-étiquette indique le taux de sucre du vin. Un plus pour tous ceux qui sont restés perplexes devant des bouteilles de riesling sans savoir si le vin était sec, doux ou moelleux..

Primus by Arthur Metz. 5,50 € départ cave ou sur www.arthurmetz.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

www.saveurs-magazine.fr
L'adresse magique pour retrouver l'index des recettes publiées dans Saveurs !

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Pronto Lavazza ouvre sa première boutique entièrement dédiée à son monde du café. S'adressant autant aux professionnels qu'au grand public, ce bel espace contemporain au charme italien abrite toutes les gammes de café et les accessoires de la marque. 79, rue de Vaugirard, 75006 Paris. **L'aligot révélé** Vous rêvez de savoir faire vous-même de l'aligot ? Ce cours dispensé par le chef du restaurant Devez à Paris vous livrera tous les secrets de cette spécialité à base de tome fraîche et de pomme de terre. 55 € repas compris. Rens. : 01.53.67.97.53. **Concours** Deux élèves de BEP restauration et Bac professionnel partiront au Japon pour s'initier à la cuisine japonaise après avoir remporté le concours Kikkoman. Le règlement ? 250 jeunes inscrits doivent élaborer une recette originale à partir d'un panier imposé et de l'une des sauces Kikkoman. Un jury, présidé par Thierry Marx, départagera les 2 gagnants. Verdict : le 22 mars prochain ! **The best** Stephen Martin, chef barman du Jazz club Etoile, a été élu meilleur mixologiste 2009 et a reçu le prix du cocktail de l'année pour le Cognac Summit, dont la recette a été publiée dans *Saveurs* n°166.

Belles à manger

Comme chaque année, les From'Girls reviennent. Toujours mobilisées pour la défense du fromage au lait cru, elles se mettent en scène dans un calendrier ludique pour valoriser ces produits typiquement français. Une démarche soutenue par de nombreuses fromageries familiales !

Calendrier From'Girls 2010, 15 €. www.fromages-de-terroirs.com

En chiffres

PARIS COOKBOOK FESTIVAL

200 éditeurs, 40 pays, 4 000 livres de cuisine et vin... Le 104 accueillera, du 12 au 15 février, le 1er Paris Cookbook Festival. 1 programme : des animations, des dédicaces, des rencontres gourmandes...

Paris Cookbook Festival, du 14 au 15 février. Le CentQuatre, 104, rue d'Aubervilliers, 75019 Paris. www.parscookbookfair.fr. Entrée : 8 €.

Du 13 février au 4 mars

Menton fête le Citron en mettant en scène l'agrume autour d'exposition, de défilé...
www.feteducitron.com

24 HEURES

Plus de jaloux ! Top chrono, livraison de macarons Fauchon, partout en France, en 24 heures ! Commandés sur Internet, trois coffrets de 10 macarons sont proposés. Enfin, des cadeaux parisiens pour tout le monde ! www.fauchon.fr

Passion cuisine

400 adhérents en 2008. 5 500 fin 2009.
Décidément les amateurs sont de plus en plus nombreux à rejoindre la Fédération française de cuisine amateur. L'ambition de la FFCA est dans l'air du temps : créer des liens entre passionnés de cuisine à travers la France. Tout au long de l'année, elle propose à ses membres des visites de marché avec des professionnels, des cours de cuisine, des réductions sur du matériel et des ustensiles, des accès privilégiés à de nombreux salons, un abonnement à la newsletter… La première carte de membre d'une valeur de 10 € donne accès à toutes ces manifestations. La seconde (20 €) vous ouvre en plus les portes du Championnat de France de cuisine amateur 2010, qui sera lancé le 9 février prochain. L'occasion peut-être de tester vos talents de chef face à d'autres candidats… À suivre dans notre prochain numéro. La FFCA et votre magazine *Saveurs* offrent une carte de membre d'une valeur de 20 € aux 50 premiers lecteurs qui se connecteront à compter du 15/01/10 sur : www.ffcuisineamateur.org, rubrique "Devenez membre", code "SAV10" (dans "Code Promotionnel"). Dépêchez-vous !

Calendriers et rendez-vous thématiques pour 2010 à consulter sur le site.

Après le succès de la pétition sur Facebook pour une Journée de la Cuisine, requête auprès du ministère de l'Agriculture. À suivre...

À partir d'un panier surprise, les finalistes 2009 devaient réaliser une recette inventive et originale.

À dévorer des yeux

Pour fêter les quinze ans de sa maison, l'Atelier des fleurs d'Auteuil crée des bouquets directement inspirés de quatre desserts gourmands de grands chefs. Sans oublier que la gourmandise s'allie à la bonne cause puisque 5 € sur chaque bouquet sont reversés à Enfance et Partage.

À partir de 30 € une « mousse légère » et de 56 € à 80 € les « gâteaux fleurs ».
www.fleursdauteuil.fr

Les vins italiens à l'honneur

Le 16 février, le célèbre Gambero Rosso Wine Roadshow fait étape à Paris. L'occasion pour les professionnels, mais aussi les amateurs, de découvrir les meilleurs vins italiens, au travers de dégustations et séminaires. Une soixantaine de producteurs seront présents et Paolo Zaccaria et Marco Sabellico, spécialistes des vins italiens, animeront 3 séminaires.

Invitation sur demande pour assister aux dégustations : SO2@neuf.fr. Mardi 16 février, de 13 h 30 à 19 h 30, à l'Hôtel Saint James & Albany, 202 rue de Rivoli. 75001 Paris.

La perfection zen

Dans une cuisine grande comme un mouchoir de poche, Adeline livre une cuisine fine et légère, cultivant avec art le mariage de la France et de la Chine.

Texte Gilles Pudlowski. Photos Maurice Rougemont.

Adeline et son mari, Chiwah Chan, nous invitent à un voyage culinaire unique et savoureux à souhait.

Chez qui ?

Adeline Grattard, jeune bourguignonne native de Dijon, ancienne de l'Astrance, a subi le choc de la culture chinoise en travaillant chez Alving Leung, à Hong Kong, avant de voyager au Yunnan, dans le Sichuan, et dans la région cantonaise. Avec le Yam'Tcha, elle a repris ce qui était un restaurant de quartier pour en faire un lieu à part.

Que signifie l'enseigne ?

« Boire du thé », en chinois. Et c'est bien l'esprit du lieu qui est présent ici.

La cuisine ?

Attachez vos ceintures, nous partons en voyage. Sur un mode franco-chinois, on entame des agapes zen, fines, légères et fraîches qui apaisent le palais sans le lasser : la salade de tofu fumé et concombre, l'aubergine et la pancetta ibérique, les tellines sautées au wok, les asperges aux kumquats, les crevettes de Mozambique sautées avec des pommes de terre crues au jus de crustacé, le foie gras cuit vapeur avec ses crosnes au sésame et à l'aneth, plus une sauce sésame noir. Ou encore le saint-pierre à la mizuna, la joue de bœuf compotée (cuite 4 heures) en bouillon épicé avec des nouilles chinoises, le canard de Challans et aubergines à la sichuanaise et le blanc à manger à la rhubarbe.

La surprise ?

Chiwah Chan, le mari d'Adeline, spécialiste du thé de Chine sous toutes ses formes, vous propose des menus « mets/thés », avec des crus chinois (oolong au goût floral, pu-er du Yunnang de cinq ans d'âge au goût de sous-bois, noir et fumé ou encore violet) en provenance des meilleurs jardins. Les mets sont légers et les nectars végétaux d'une grande subtilité. L'alliance entre un plat aigre-doux et un thé fumé, développant un brin d'acidité avec un nez joliment tourbé, invente une saveur neuve. Voilà un style singulier qu'il faut absolument découvrir !

Le lieu ?

Insolite, on joue l'auberge intime, avec pierre et bois, revue en version contemporaine. Adeline travaille à fourneaux ouverts, tandis qu'une jeune équipe explique les plats, changés chaque jour. Seuls les passionnés sont requis pour une telle fête.

Où ?

Yam'Tcha, 4, rue Sauval, 75001 Paris.
Tél. : 01.40.26.08.07. Fermé lundi et mardi.
Menus : 30 € (déj.), 45 €, 65 €.

Communiqué

Quand Paris la joue Fine...

Les parisiens et l'huître, c'est une longue et belle histoire, et s'il est un domaine gastronomique où ils font montre d'exigence, c'est bien celui des huîtres.

■ L'AUBERGE DAB
Réservation au 01 45 00 32 22 - 161, avenue Malakoff - Paris 16ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à 2h du matin
Service continu le week-end - Voiturier

■ LE CONGRÈS MAILLOT
Réservation au 01 45 74 17 24 - 80, avenue de la Grande Armée - Paris 17ème
7/7 jours - Service continu de 8h à 2h du matin - Voiturier

■ L'EUROPÉEN
Réservation au 01 43 43 99 70 - 21 bis, boulevard Diderot - Paris 12ème
7/7 jours - Service continu de 7h30 à 1h du matin

■ LE MONTPARNASSE 1900
Réservation au 01 45 49 19 00 - 59, boulevard du Montparnasse - Paris 6ème
7/7 jours - Service de 12h à 15h et de 19h à minuit - Voiturier

Les qualités diététiques de l'huître sont aujourd'hui connues : pauvre en matières grasses et en cholestérol, elle est riche en protéines, ainsi qu'en vitamines aux propriétés anti-oxydantes et anti-âge avérées. Parfait, mais que ces vertus n'occultent pas l'essentiel pour l'épicurien : le goût. C'est la nature du plancton local, dont il se nourrit, qui détermine la saveur du mollusque bivalve préféré des parisiens. Que vous préfériez une dominante iodée ou un franc goût de noisette, ne faites confiance qu'aux maisons réputées pour leur intransigeance en terme de fraîcheur. Sur place ou à emporter, choisissez ou composez le plateau de vos rêves : petites ou grosses, creuses ou plates, Fines à la seyante couleur verte, Spéciales «Gillardeau» ou Spéciales de Claire «Pascal Magné» pleines de caractère... Mais que serait un beau plateau sans touches de couleur ? Choisissez le rouge d'un tourteau pour la passion, le rose nacré de crevettes goûteuses pour la délicatesse ou le vert bleuté, plein de noblesse, d'un grand homard breton... Vous voilà prêt à voguer sur un océan de plaisir, qui plus est avec l'approbation de votre diététicien !

Laure de la Vigne

www.agence-pashmina.fr - crédit photo : Sucré Salé

La reine des crêpes

HÉRITAGE HONORIFIQUE

PARIS 11e – Dans une impasse parisienne, une petite crêperie a ouvert il y a quelques mois. Sa propriétaire, Sophie, a de qui tenir. Son arrière-grand-mère, Mélanie Rouat, installée à Riec-sur-Belon, était considérée comme la meilleure cuisinière du monde par Curnonsky, le « prince des gastronomes ». Après de longs mois à apprendre auprès de crêpiers bretons pure souche à faire la pâte, les crêpes et galettes de Sophie sont croustillantes en leur pourtour et moelleuses au milieu. Qu'elles soient à l'andouille, au fromage, au beurre-sucre ou aux pommes au four, ce sont les meilleures que nous ayons goûtées depuis longtemps. Courez-y avant que la rumeur ne se propage trop et qu'il ne soit plus possible de s'y attabler sans faire la queue. À noter également un arrivage d'huîtres de différentes provenance selon les semaines (Sophie est fille d'ostréiculteur), rillettes de poisson et cannelés maison. Soirées-concerts parfois, renseignez-vous. E. Jary

West Country Girl, 6, passage St-Ambroise, 75011 Paris. Tél. : 01.47.00.72.54. Menus du midi : 9-12,50 €. Fermé dimanche, lundi et mardi soir.

G. Le Guyader

Chez Sophie, on mange des crêpes comme nulle part ailleurs.

G. Le Guyader

Pour découvrir la cuisine japonaise comme vous ne l'avez jamais dégustée avant…

Tout sur le tofu

JAPONAIS DU JAPON

PARIS 6e – Les voûtes et murs de vieilles pierres de ce restaurant d'une ruelle de Saint-Germain-des-Prés évoquent plus les ambiances jazz que la cuisine de l'empire du Soleil-Levant. Peu de sushis et pas de yakitori chez Oto-Oto, dirigé par Hiroyuki Miyazaki, originaire d'Hokkaido, mais un subtil dosage de tradition nipponne flirtant avec des produits français. Le soir, les formules rapides du midi laissent place à de beaux élans créatifs. À découvrir absolument : un menu dégustation décliné autour du tofu. Souvent vantés pour leurs vertus diététiques, ces cubes, mélange de jus de soja et de nigari (un coagulant extrait de l'eau de mer), se révèlent ici une page blanche sur laquelle peuvent s'écrire de belles histoires gourmandes. Surtout, quand tiède et crémeux, le « tofu maison » est accompagné d'une sauce aux girolles embaumant le sous-bois. Exquis également le bouillon de bonite aux zestes de yuzu, la purée de tofu aux champignons et aux châtaignes, ou la dorade marinée et grillée accompagnée de tofu frit. Une excellente occasion de tenter aussi des accords avec une carte d'une dizaine de sakés. Stéphane Davet

Oto-Oto, 6, rue du Sabot, 75006 Paris. Tél. : 01.42.22.21.56. Menus : 28 €, 39 €. Fermé le dimanche.

La reprise assure

LE LIMOUSIN EN VEDETTE

BRIVE-LA-GAILLARDE – C'était la table vedette de la ville, où le gratin de la Fête du livre venait se restaurer. Christophe Forget a repris la Crémaillère, en jouant la tradition et le bon rapport qualité/prix. Ce Mayennais a été formé chez Vié, à Versailles, et à Paris à la Maison Blanche. Il joue ici un registre régional allégé qui plaît sans mal au gré de menus judicieux. Cocotte de tête de veau et langue avec son mesclun de salade, pavé de bœuf du Limousin servi saignant et tranché avec son jus de viande à la moelle ou encore pêche rôtie avec son soufflé glacé au citron vert en coque de chocolat font des mets enracinés, pleins de séduction. Ajoutez-y des vins de classe tarifés à bons prix, comme ce Clément Pichon en haut médoc à 30 € le 2002. Assez de raisons pour avoir ici son rond de serviette. Gilles Pudlowski

La Crémaillère, 53, av. de Paris, 19100 Brive-la-Gaillarde. 05.55.74.32.47. Menus : 28 €, 32 €, 42 €. Fermé le mer. midi et dim.

J.-D. Sudres

Christophe Forget a été entièrement adopté par sa nouvelle région.

Embarquement immédiat pour un voyage gustatif réussi.

M. Rougemont

Intimité thaïlandaise

UN LIEU ÉPICÉ

PARIS 14e – Somanya Na et Honoré Phan Chan Du ont travaillé avec Manuel de Oliveira et Oth Sombath aux temps glorieux du Blue Elephant. Ils tiennent maintenant un lieu intime sur la bruyante avenue du Maine. Leur petite table thaïe est feutrée, discrète. Côté cuisine et vins, le sérieux domine : produits de qualité, épices bien dosées, crus choisis, justifiant l'enseigne. Ce qu'on trouve là ? Des crevettes bleues de Nouvelle Calédonie, proposées à l'ail, sautées, poêlées ou encore marinées en carpaccio, un exquis thom ka gaï (une soupe de poulet à la citronnelle et lait de coco), un bar poché aux herbes thaïes, sans omettre un curry vert au poulet servi en noix de coco fraîche qu'accompagnent à point des crus du languedoc (joli viognier signé Nusswitz) ou d'ailleurs. Les desserts, notamment la crème brûlée au thé vert, sont superbes. Service adorable. G. P.

Spice and Wine, 142, avenue du Maine, 75014 Paris. Tél. : 01.43.20.61.27. Fermé sam. midi, lundi. Menus : 16 € (déj.). Carte : 40 €.

D'est en ouest

CUISINE SANS FRONTIÈRES

MORBIHAN – Cette ferme ancienne est devenue une table neuve et accueillante sous la houlette des Bonne. Nathalie accueille avec grâce, tandis que Philippe, natif de Gérardmer, mitonne des mets séducteurs liant esprit vosgien et traditions bretonnes. On aime la raviole de céleri à la chair d'araignée, les nems "bretons" aux grenouilles et petits gris à l'ail des ours ou encore la cuisse de lapereau confite au thym avec son jus de morilles. Cette cuisine-là donnent de bien jolis tours rustico-marins. Côté desserts, la crème brûlée à la bergamote et la mirabelle ou le verre de fraises avec glace yaourt et vin chaud glacé sont autant de mets propres à réconcilier l'est et l'ouest. Gilles Pudlowski

L'Hortensia, 18, rue Sainte-Brigitte, 56450 Noyalo. Tél. : 02.97.43.02.00. Fermé lundi. Menus : 21 €, 26 €, 29 €, 38 €, 46 €.

J.-D. Sudres

De l'imagination dans l'assiette, de bonnes surprises pour le palais.

UNE BOLÉE de cidre

Après les fêtes, on opte pour des boissons légères et fruitées. En plus, c'est parfait avec les crêpes !

Texte Aymone Vigière d'Anval. Photo David Japy.

DÉCRYPTAGE

Plus complexe qu'il n'y paraît, l'univers des cidres ne se résume pas à la bolée estivale dans les crêperies ! On distingue en effet 2 AOP (appellations d'origine protégée), 2 Labels Rouges et 2 IGP (indication géographique protégée), chacune ayant ses spécificités. La variété des « pommes à cidre » étant large, de nombreux types de cidres existent, des plus doux aux plus acidulés, sans oublier la typologie courante des cidres « doux », légèrement sucrés, des « demi-secs » et enfin, des « bruts », plus amers. La notion de « pur jus » est capitale, signifiant que l'on a affaire à un cidre issu à 100 % de pommes fraîches et sans pasteurisation.

Acidulé Ce cidre breton demi-sec est élaboré à partir d'une ancienne variété de pomme acidulée, qui apporte une agréable vivacité en bouche et des arômes d'agrumes très frais. *Cidre acidulé demi-sec Petit Jaune, Le Paulmier. 2,20 € (20 cl).*

Fraîcheur Des notes animales, des arômes de mousseron au nez, une belle acidité en bouche et une impression de beaucoup de fraîcheur pour ce cidre à la belle vivacité. *Cidre bouché fermier, Le Pressoir d'Or, Domaine de Frenelles. 4 € environ.*

Sans ajout Six marques de cidres se sont lancées dans cette première édition du « Cidre d'Automne », sans ajout de sucre et répondant à des critères précis. *Cidre d'automne. À partir de 2 € environ.*

Fleuri Un nez très floral pour ce cidre breton, aux notes de lys et à la bouche à la fois mordante et un peu ronde. On l'imagine bien avec un camembert moelleux ! *Cidre Fermier du Pays de Brocéliande, Daniel Méance. 2,50 €.*

Équilibre Ce cidre, siglé Mont-Saint-Michel, est très bien équilibré en bouche et également doté d'une belle acidité donne envie d'une bonne compote de pommes acidulées. *Cidre Mont-Saint-Michel doux, Vert de Vie. 2,21 €.*

En apéritif Un bon cidre élaboré artisanalement avec ce qu'il faut d'amertume et de fruit, parfait dès l'apéritif et même à table. *Cidre brut Pays d'Auge, Philippe Daufresne. 17,50 € environ par six.*

Mousseux Une mousse bien tenace et une intéressante complexité pour ce cidre aux arômes de sous-bois et de musc. *Cidre bouché demi-sec Vaucanu M. Gautard. 2,50 €.*

Acidité Une attaque franche sur l'acidité pour ce cidre aux notes acidulées et assez tannique. Bel équilibre. *Cidre bouché brut du Val de Rance, les Celliers Associés. 2,20 € environ.*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

COOKING CHEF

Soirée détox avec mon Chef

Après les fêtes et leur cortège d'excès en tout genre, place à une alimentation saine et revigorante ! Le Cooking Chef de Kenwood promet des repas plus sages, mais tout aussi savoureux.

UN VÉRITABLE CHEF D'ORCHESTRE

Huîtres, foie gras, viandes en sauce et desserts sublimes, les réveillons ont été l'occasion de formidables bombances. Et si nous revenions à des agapes plus raisonnables, histoire d'offrir une petite pause à notre organisme quelque peu malmené ? Sans toutefois sacrifier le plaisir de se régaler, bien sûr… Car le Cooking Chef est un virtuose de la cuisine vitaminée et fameuse ! Fruits et crudités émincés ou mixés, poissons cuits vapeur avec leur garniture ou potages et bouillons de légumes frais, il concocte des menus équilibrés et appétissants.

IL A TOUS LES TALENTS

Avec le Cooking Chef, tout est permis en matière de recettes « light » à base de produits frais et sains qu'il accomode avec finesse. Les préparations sont rapidement exécutées dans son bol multi-pro, tandis que les cuissons se maîtrisent aisément grâce à l'induction. Sans compter le blender, qui compose des jus de fruits ou de légumes très fortifiants ! Et pendant que le Chef s'active en cuisine, il est agréable de pouvoir lever le pied. Énergie et vitalité reviendront à la dégustation de ses plats délicieusement légers et toujours réussis.

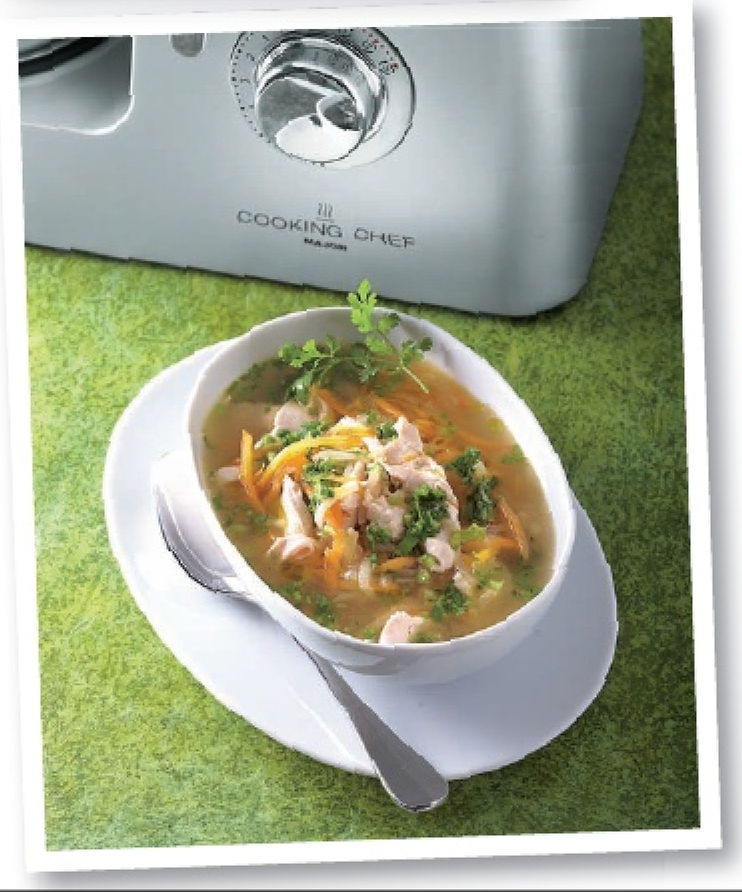
Leçon n°4 : *Bouillon de légumes râpés au poulet et coriandre*

AU MOULIN ET AU FOURNEAU

Les légumes frais sont tout d'abord finement râpés dans le bol multi-pro, fixé au-dessus du Cooking Chef. Transvasée dans le récipient de cuisson, la mince julienne est ensuite cuite 10 minutes dans le beurre afin d'en exalter les précieux arômes et le croquant. Le batteur souple gainé de caoutchouc la retourne soigneusement en suivant les parois du bol de sorte qu'elle n'attache et ne se colore pas.

LA PRÉCISION DU GESTE

L'eau, l'assaisonnement puis les petits morceaux de blancs de poulet versés dans le bol contenant les légumes, et c'est au tour du bras mélangeur d'entrer en scène. Sa forme, également étudiée pour épouser les contours du bol, lui permet de mélanger délicatement et régulièrement l'appareil durant toute la cuisson (1 heure) sans abîmer les ingrédients. Le bouillon s'imprègne alors de mille parfums.



Le Cooking Chef prépare le bouillon de légumes râpés au poulet et coriandre

Préparation : 25 mn. Cuisson : 1 heure. Pour 4/6 personnes.

■ 300 g de céleri-rave ■ 300 g de carottes ■ 100 g de pommes de terre ■ 100 g de navets ■ 2 gros oignons ■ 2 bottes de coriandre fraîche ■ 4 blancs de poulet ■ 100 g de beurre ■ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive ■ 4 cuillerées à soupe de sauce soja ■ Sel, poivre.

Ustensiles Cooking Chef ■ Le bol multi-pro ■ Le batteur souple ■ Le mélangeur

Découpez les blancs de poulet en petits morceaux. Lavez et hachez grossièrement la coriandre fraîche.

Épluchez les légumes puis râpez-les dans le bol multi-pro équipé du disque fin.

Fixez le batteur souple sur l'appareil. Réglez la température sur 90°C et la vitesse sur mélange 1. Versez le beurre en morceaux dans le bol de cuisson. Lorsqu'il commence à fondre, ajoutez les légumes râpés. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondus mais non colorés.

Retirez le batteur souple et installez le mélangeur. Laissez la température sur 90°C et réglez la vitesse sur mélange 2. Mouillez avec ¾ de litre d'eau, ajoutez les morceaux de blancs de poulet, salez et poivrez. Laissez mijoter 1 heure.

Lorsque le bouillon est cuit, dressez dans des assiettes creuses. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et de sauce soja. Ajoutez la coriandre fraîche, mélangez et dégustez bien chaud.

Notre conseil vin : un riesling

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS www.cookingchef.fr KENWOOD

POUR BIEN COMMENCER…
Mini éclairs à la mimolette

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Valéry Guedes.

Trompe-l'œil

**Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn.
Pour 4/6 personnes :**

■ 15 cl de lait ■ 90 g de beurre ■ 150 g de farine ■ 4 œufs entiers + 1 jaune pour la dorure ■ 150 g de mimolette vieille ■ Sel

■ Râpez la mimolette. Préchauffez le four à 180°C.
■ Faites bouillir le lait dans une casserole avec 10 cl d'eau, le beurre et une pincée de sel.
■ Une fois le beurre fondu, ajoutez la farine. Mélangez avec une spatule, puis faites dessécher le mélange, 4 à 5 mn, sur feu moyen, en remuant sans cesse.
■ Hors du feu, ajoutez les œufs entiers un à un, puis les 3/4 de la mimolette râpée.
■ À l'aide d'une poche munie d'une douille unie, formez des petits éclairs sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier de cuisson.
■ Dorez les petits choux au jaune d'œuf avec un pinceau puis répartissez le reste de la mimolette râpée dessus.
■ Enfournez les éclairs pour 20 mn.
■ Sortez les éclairs, laissez-les refroidir avant de les déguster.

Notre conseil vin : un chinon.

Tissu Jeannine Cros. Assiette La Forge Subtile.

CUISINER

D. Japy

M.-J. Jarry

E. Fénot

22 Un crumble, des tartelettes, et le tour est joué ! **26** Ravioles : on en redemande encore **30** Beurk, j'aime trop ces légumes ! **40** Qui veut de mes crêpes et de mes gaufres ? **46** Fève tonka, le parfum du moment **48** Cet hiver, sortez les pamplemousses ! **50** Soupes : une cuillère pour toi, une cuillère pour moi… **55** Tout, vous saurez tout sur la saucisse de Montbéliard **58** Avec l'École Ducasse, je révise mes classiques **60** Samedi, c'est pot-au-feu !

Les imprévus de Marine

Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces, et le tour est joué…

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.

CRUMBLE SALÉ DE LÉGUMES AU CHORIZO

Pour changer

Préparation : 30 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

■ 800 g de potiron épluché ■ 2 carottes ■ 1 blanc de poireau ■ 1 gros oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 100 g de chorizo en tranches ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la pâte à crumble ■ 100 g de flocons d'avoine ■ 100 g de farine ■ 100 g de beurre ■ 75 g de parmesan râpé ■ 50 g de graines mélangés (graines de courge, de tournesol, de lin, pignons…)

■ Épluchez tous les légumes. Détaillez la chair du potiron en dés. Émincez les carottes et le poireau. Hachez l'oignon et l'ail. Découpez les tranches de chorizo en petits morceaux.
■ Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir l'oignon, pendant 5 mn, en remuant. Ajoutez l'ail, le poireau et les morceaux de chorizo et faites revenir 5 mn de plus. Ajoutez enfin les rondelles de carotte et les dés de potiron. Salez un peu, poivrez et laissez cuire à couvert 20 à 30 mn jusqu'à ce que les carottes et la courge soient tendres. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour que le fond ne brûle pas.
■ Préparez la pâte à crumble. Réunissez dans un saladier la farine, les flocons d'avoine, le parmesan, les graines et un peu de sel. Ajoutez le beurre en petits morceaux et travaillez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux mais homogène.
■ Répartissez les légumes dans un plat à gratin, en éliminant l'excédent de jus de cuisson. Répartissez la pâte à crumble sur les légumes et enfournez pour 20 mn environ, dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
■ Dégustez chaud, en plat principal.

Notre conseil vin : un bergerac rouge.

Mes petits plus

+ Vous pouvez préparer ce plat uniquement avec du potiron. Dans ce cas, ajoutez 1 oignon pour donner plus de goût à la préparation.
+ Utilisez du chorizo à cuire, il est moins sec et plus doux que celui que l'on déguste tel quel. À défaut, remplacez-le par des lardons ou du jambon fumé en petits morceaux.

Les petites graines apportent du croquant et de la fantaisie au crumble. Elles sont vendues en sachet, déjà mélangées.

Fond et mur peintures Ressources.

TARTELETTES FEUILLETÉES À LA POMME ET CRÈME D'AMANDE

Meilleures que celles du pâtissier !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 6 tartelettes :

■ 1 pâte feuilletée pur beurre ■ 2 pommes acidulées (type elstar) ■ Gelée ou confiture de poire ■ 1 poignée d'amandes effilées

Pour la crème d'amande ■ 60 g de poudre d'amande ■ 60 g de beurre mou ■ 40 g de sucre ■ 1 œuf ■ Cannelle en poudre

Ustensile ■ 1 pinceau à pâtisserie

■ Préparez la crème d'amande. Réunissez dans une petite jatte le beurre mou, la poudre d'amande, le sucre et la cannelle. Mélangez bien à la fourchette ou au fouet. Ajoutez l'œuf entier et mélangez bien à nouveau.
■ Étalez ou déroulez la pâte feuilletée. Découpez 6 disques de pâte (voir conseil), disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
■ Étalez une cuillerée de crème d'amande sur chaque en veillant à laisser au moins 1 cm sur le pourtour.
■ Épluchez les pommes et découpez-les en petits dés. Répartissez-les sur la crème d'amande. Parsemez pour finir d'amandes effilées.
■ Enfournez pour 10-15 mn à 180°C.
■ Faites chauffer un peu de confiture de poire au bain-marie ou au micro-ondes pour la rendre liquide. Badigeonnez-en les tartelettes à l'aide d'un pinceau.
■ Dégustez tièdes ou froid, mais sans trop tarder pour que les tartelettes restent croustillantes.

Notre conseil vin : un bonnezeaux.

Mes petits plus

+ Veillez à utiliser une pâte feuilletée pur beurre et, si possible, surgelée. Après les avoir toutes testées, elle est incontestablement bien meilleure que celles vendues sous-vide et très proche de la qualité d'une pâte feuilletée de boulanger !
+ Pour découper la pâte, utilisez un moule à tartelette (12 cm de diamètre) retourné comme un emporte-pièce, vous obtiendrez ainsi de jolis disques crénelés.
+ La confiture permet de faire briller les tartelettes comme chez le pâtissier.

Fonds peintures Ressources.

RAVIOLES, plaques de pâte

En une minute, elles sont cuites et n'attendent plus qu'un bon coup de fourchette !

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Charlotte Lascève.

Une seule petite lettre qui change… et tout change ! Plus petites que les raviolis, les ravioles présentent une pâte plus fine, à base de farine de blé tendre (alors que les raviolis sont composés de farine de blé dur). À l'intérieur se loge une farce composée d'œufs, de fromage frais, de comté (ou d'emmental) et de persil.

Sont-elles originaires de Romans ou de Royan ? de la Drôme ou de l'Isère ? Comme il n'a jamais été possible de trancher vraiment, on les a baptisées ravioles du Dauphiné. Ravioles du Vercors eût été plus précis car leur aire de production se situe précisément dans ce secteur. Elles bénéficient d'une IGP (depuis 1996) et d'un Label rouge (1998). Leur histoire est passionnante et très ancienne. Figurez-vous que Boccace les mentionne dans son *Décaméron*, en 1352 ; il fait allusion à « un pays de montagne où les gens ne faisaient autre chose que faire crouzets et raviolles qu'on cuisoit en bouillon de chapon ». À cette époque, la farce se composait de hachis de viande, remplacé par du hachis de rave (tubercule potager) pendant le Carême, d'où le nom de « ravioles ». Les montagnards en consommaient lors des fêtes religieuses ou civiles, en une quantité telle que leur fabrication est devenue au XIXe siècle un fonds de commerce, celui des ravioleuses, appelées aussi « mères ». Elles se déplaçaient de ferme en ferme pour confectionner à domicile, à la veille des fêtes, jusqu'à une vingtaine de grosses – une grosse étant une unité de mesure médiévale équivalente à douze douzaines de plaques, soit cent quarante-quatre pièces. Les ravioleuses s'affrontaient parfois lors de compétitions ; c'était à qui fabriquait le plus de grosses en un temps limité.

Sauvées in extremis !

Un jour de 1873, l'une de ces ravioleuses itinérantes eut l'idée d'ouvrir une boutique, à Romans. L'initiative de la mère Maury fit des émules, comme la mère Fayet. C'est à ce moment que le hachis de rave fut remplacé par du fromage, ingrédient plus noble et plus goûteux.

Dans la tourmente de la Première Guerre mondiale, bon nombre de ravioleuses mirent la clé sous la porte. Dans les années 30, une poignée d'établissements vivotaient, dont celui d'Émile Truchet, fils de la mère Fayet et inventeur d'une machine à fabriquer les ravioles. La Seconde Guerre mondiale balaya les derniers établissements, faisant quasiment disparaître la raviole de la circulation. Seul le père Truchet en fabriqua épisodiquement. En 1953, il fut invité à la foire de Romans et à sa grande surprise, les visiteurs s'emballèrent pour ses ravioles ! Ce fut une véritable renaissance, assortie d'une expansion au-delà des frontières régionales. On en trouve aujourd'hui partout, déclinées au roquefort, au gorgonzola, aux escargots, au foie gras, au saumon…

Leur mode d'emploi est enfantin. On les plonge entières (avec les feuilles de papier sulfurisé) dans un bouillon de poule frémissant, une minute, pas plus. Ensuite, à l'aide d'une écumoire, on retire délicatement les ravioles qui se sont (plus ou moins) désolidarisées. Une cuillerée de crème fraîche, une pincée de ciboulette ou de parmesan et c'est prêt !

SALADE DE RAVIOLES CROUSTILLANTES

Ça croque !

Préparation : 25 mn. Cuisson : 4 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 plaques de ravioles du Dauphiné ■ 2 endives carmine ■ 2 endives ■ 2 petites pommes reinette ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 3 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Le jus d'1 citron ■ Huile de friture ■ Sel, poivre

■ Faites chauffer un bain d'huile.
■ Coupez les endives en tronçons, lavez les pousses d'épinard et coupez les pommes en tranches très fines. Dans un saladier, mélangez le tout. Ajoutez le jus de citron ainsi que les huiles d'olive et de noix.
■ Détachez les ravioles et plongez-les dans le bain d'huile très chaud. Laissez-les cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et gonflées.
■ Déposez-les ensuite sur du papier absorbant puis ajoutez-les à la salade. Salez, poivrez et dégustez encore tiède.

Notre conseil vin : un sancerre blanc.

GRATINS DE RAVIOLES AUX POIREAUX

Pour changer

Préparation : 20 mn. Cuisson : 18 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 blancs de poireau ■ 8 plaques de ravioles du Dauphiné ■ 40 g de gruyère râpé ■ 30 cl de crème liquide ■ Noix de muscade ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 4 plats à gratins individuels ou 1 grand

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles.
■ Faites bouillir une casserole d'eau salée et plongez-y les poireaux pour 3 mn. Égouttez-les et réservez-les.
■ Dans le fond des plats à gratin, déposez une plaque de ravioles. Ajoutez par dessus les poireaux blanchis, salez, poivrez, râpez de la noix de muscade à votre convenance, puis répartissez les 3/4 de la crème liquide dans les plats.
■ Ajoutez sur chaque gratin une seconde plaque de ravioles, puis mélangez le reste de crème avec le fromage râpé et étalez cette préparation sur le dessus des gratins.
■ Enfournez pour 15 mn jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Notre conseil vin : un touraine blanc.

Cocotte Staub, peinture Ressource.

Sarah Wiener :
"Cette recette me vient du Sud de la France"
"Mais ce qui permet vraiment de la réussir, c'est mon four Neff qui combine vapeur et chaleur tournante"
Chef et animatrice d'émissions gastronomiques
NOUVEAUTÉ NEFF : FOUR COMBINÉ VAPEUR C'est incroyable tout ce que l'on peut cuisiner en associant vapeur et chaleur tournante. La vapeur garantit des viandes tendres et savoureuses. La chaleur tournante leur donne un croustillant incomparable. Les légumes conservent toutes leurs couleurs, leurs vitamines et tout leur croquant. Les gourmets parlent d'une découverte culinaire.
Pour tout savoir sur la nouvelle collection Armoniss, 0 892 698 210 (0,34 € TTC/mn) ou www.neff-electromenager.com
NEFF
nous innovons, vous réussissez

LES MAL-AIMÉS DU POTAGER

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine de Montalier. Photos David Japy.

Fonds peints Minster Green n°224, Farrow & Ball.

Épinard, choux de Bruxelles et autre navet trimballent casseroles et mauvaise réputation jusque dans nos assiettes, et pourtant…

Il en est des légumes comme des hommes. Certains sont charismatiques et recueillent tous les suffrages ; d'autres sont naturellement effacés ou traînent derrière eux une mauvaise réputation. Ils ne font pourtant de tort à personne – comme dirait Brassens – ; ils sont simplement mal-aimés – comme dirait, cette fois, Cloclo. Quelles sont les raisons de ce désamour ? Un épluchage fastidieux, une longueur de cuisson indécente, un fumet disgracieux, un remue-ménage intestinal incongru, *a posteriori*… À chaque légume son grief.

La naissance du goût (et des dégoûts) s'accomplit et se modèle dans l'enfance. Avant l'âge de deux ans, les enfants sont très ouverts, capables de tester un large panel de saveurs, y compris épicées (nous n'avons pas dit « pimentées » !). De deux à quatre ans, les choses se compliquent, la néophobie (crainte de l'aliment nouveau) apparaît. À ce stade, les parents doivent déployer des ruses de Sioux pour inciter l'enfant à goûter sans pour autant le braquer (le chantage est improductif). Au-delà de sept ans, l'horizon se dégage et les nouvelles saveurs deviennent un motif de curiosité.

À cette éducation familiale s'ajoutent certains facteurs (religieux ou culturels) qui orientent les préférences et les rejets. La vie en collectivité, par exemple, met son grain de sel. Une fillette, à la cantine, croit ne pas aimer les blettes. Elle se lie d'amitié avec une autre fillette qui les adore. Parions que, sous son influence, elle regardera les blettes d'un autre œil. Le cas inverse peut aussi se produire : un dégoût subi, par émulation.

Le mode de préparation est crucial pour stimuler l'envie. Une étude (parue dans *La Naissance du goût*, de Nathalie Rigal), démontre que si l'on met du chou-fleur au menu, 51 % des enfants le choisissent s'il est en gratin, 36 % s'il est à la vapeur, et 15 % s'il est en salade.

Et la langue française en rajoute une couche avec des expressions désobligeantes du style : « Tu es blanche comme une endive » ou « Ce film, quel navet ! »…

C'est pas moi, c'est mon ADN !

Plus étonnant encore, une étude scientifique a prouvé en 2009 qu'il existe une part de conditionnement génétique dans nos goûts et nos dégoûts. Certaines personnes, par exemple, froncent le nez devant tout ce qui est amer. Cette aversion est en fait l'héritage d'un réflexe de survie. C'est une prédisposition qui protégeait à l'origine nos ancêtres (les chasseurs-cueilleurs paléolithiques) de l'empoisonnement ; en effet, de nombreuses plantes toxiques étaient amères. En outre, en septembre 2009, des chercheurs espagnols ont trouvé, dans l'ADN d'un os humain vieux de plus de 48 000 ans, un gène lui inspirant du dégoût pour le PTC (phénylthiocarbamide), un composant chimique qui inhibe notamment les fonctions de la glande thyroïde. Ce PTC est présent dans certains végétaux toxiques mais aussi dans plusieurs de nos légumes usuels (chou, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, navet et rutabaga) ! Ce gène réceptif au PTC s'est transmis (ou pas) au fil des générations et une part importante de la population en est porteuse. Par conséquent, si, après avoir essayé les trucs et astuces ci-dessus ainsi que les recettes ci-contre pour apprivoiser tel ou tel légume honni, celui-ci demeure un ennemi, n'en faites pas tout un plat. Consolez-vous de cette faille génétique en songeant qu'en ce qui concerne votre patrimoine chromosomique, vous êtes plutôt bien loti(e), non ? ✣

CINQ TRUCS ET ASTUCES POUR APPRIVOISER UN LÉGUME

1/ **VARIEZ LES MODES DE PRÉPARATION** (gratin, frites, purée, salade, potage, farci…) et tentez de goûter pas moins de quinze fois (espacées sur deux années par exemple) à un même légume avant d'y renoncer totalement.

2/ **FAITES-LE CUISINER PAR QUELQU'UN D'AUTRE**, plus adroit que vous pour le rendre comestible.

3/ **COUPEZ-LE EN TOUS PETITS DÉS**, plus faciles à avaler que des gros morceaux.

4/ **INCORPOREZ-LE EN DOSES INFINITÉSIMALES** dans vos recettes « valeurs sûres » puis augmentez progressivement les proportions. Soupes, sauces et tartes salées, en particulier, sont des bases de camouflage idéales.

5/ **OFFREZ-LUI, ENFIN, UNE PRÉSENTATION** aux p'tits oignons – façon de parler !

FICHE PAGE 123

VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE AU BLEU

Le céleri-rave

Que faire de cette grosse boule rugueuse et bosselée ? De la rémoulade, comme à la cantine ? Pas seulement ! On peut bien sûr la peler, la râper et la mélanger avec de la mayonnaise, mais aussi la faire cuire, à l'eau bouillante (20 mn), à la vapeur ou braisée. Ensuite, les morceaux cuits peuvent être réduits en purée (avec quelques pommes de terre) ou frits en beignets. Le goût du céleri est très typé et sa couleur blanche est à la fois élégante et ludique (association possible avec d'autres purées orange, jaune, verte…). Une information diététique très intéressante : c'est l'un des rares aliments dits « à calories négatives », c'est-à-dire dont la digestion consomme plus de calories que l'aliment n'en dispense.

Gobelets CFOC, planche à découper The Conran Shop.

Le céleri branche

Dans cette variété, appelée aussi « céleri à côte », c'est la verdure qui a la vedette. Les plus petites feuilles s'emploient comme condiment, finement hachées. N'en abusez pas ; leur saveur est plus prononcée que celle du persil. Les côtes, en forme de gouttière cannelée, se consomment crues (en tronçons dans une salade) ou cuites. Et s'apprêtent dans ce cas comme des côtes de blette : en gratin, à la sauce tomate, à la crème…

FICHE PAGE 123
RIZ AUX CREVETTES ET CÉLERI

TATIN DE NAVETS

Gourmandise

Prép. : 15 mn. Cuisson : 50 mn. Pour 4 pers. :

■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 350 g de navets ■ 5 c. à soupe de miel liquide ■ 20 g de beurre salé ■ Sel et poivre du moulin

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Épluchez les navets et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Égouttez, laissez refroidir légèrement et coupez-les en rondelles.
■ Beurrez le moule à tarte et versez le miel liquide dans le fond. Disposez les rondelles de navets en rosace et parsemez de morceaux de beurre.
■ Enfournez dans le bas du four pendant 20 mn.
■ Déroulez le fond de tarte, piquez-le à la fourchette et déposez-le sur les navets. Recoupez les bords si nécessaire et essayez de rentrer un peu la pâte sur les bords.
■ Ajoutez une feuille de papier sulfurisé sur le dessus et versez des poids de cuisson (riz, lentilles, haricots secs) pour éviter que la pâte ne gonfle. Enfournez au milieu du four pendant 15 mn. Enlevez les poids de cuisson et la feuille de papier sulfurisée et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.
■ Retournez la tatin sur un plat de service et servez immédiatement.

Notre conseil vin : un saumur blanc.

Le navet

L'amertume, encore et toujours, est responsable du désamour des Français vis-à-vis du navet. Et pourtant, que serait un pot-au-feu, une macédoine ou un couscous sans navet ? Il réussit l'exploit d'être à la fois fade et piquant. N'essayez pas de le planquer derrière trois pommes de terre, en le glissant l'air de rien dans une soupe ou une purée. Il résiste à toute tentative de dissimulation. Assumez-le franco dans un plat qui lui est dédié : navets confits, gratin, tarte… La langue française n'est pas tendre avec lui et ce, depuis le XIIIe siècle, époque à laquelle on employait déjà ce mot pour désigner une valeur médiocre ou nulle, parce que le navet était un légume extrêmement répandu, au coût très faible.

CHOUX DE BRUXELLES GRILLÉS AU LARD

Mon nouveau plat préféré !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 kg de choux de Bruxelles
■ 120 g de tranches de lard (1 cm d'épaisseur) ■ 15 g de beurre
■ Poivre du moulin

■ Nettoyez les choux de Bruxelles, coupez les pieds et lavez-les.
■ Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn.
■ Préchauffez le gril du four.
■ Sur une plaque de cuisson garnie d'une feuille de papier sulfurisée, déposez les tranches de lard et versez les choux de Bruxelles. Répartissez des noisettes de beurre sur les choux et poivrez.
■ Faites cuire sous le gril (pas trop haut) pendant 5 à 10 mn. À mi-cuisson, retournez les tranches de lard et mélangez les choux.
■ Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un beaujolais.

Le chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles est un bourgeon de chou qui se développe sur la tige de la plante, à l'aisselle des feuilles. Il est interdit de séjour dans certains logis confinés en raison des flatulences qu'il provoque. Mais en somme ni plus ni moins que les autres crucifères. Faute en revient à une molécule soufrée que contient cette famille, responsable de nos désagréments digestifs. Pour atténuer ces petits tracas, préférez des choux bio. Cultivés sans engrais ni pesticide, ils sont plus digestes. Ils sont délicieux sautés avec du beurre, des lardons, des oignons ou des marrons, ou agrémentés de sauce tomate. Sont-ils vraiment Bruxellois ? On leur a donné ce nom au XVIIe siècle, quand fut créé cet hybride de chou dans la ville de Saint Gilles, limitrophe de Bruxelles. Il présentait l'avantage de pousser en hauteur, et occupait donc moins de surface cultivable au sol.

Cocotte à manche CFOC. Planche à découper The Conran Shop.

Plat Agapé, serviette Society La Balade des Princes.

L'endive

Elle a vu le jour par hasard, dans le jardin botanique de Bruxelles, en 1850. Le jardinier en chef s'est aperçu qu'une chicorée, recouverte accidentellement de terre, avait donné de belles pousses blanches, fuselées et très fermes. Il fallut un siècle pour que l'endive se répande dans toute l'Europe. Appelées « chicons » sur leur terre natale, elles se dégustent crues en salade (délicieuses avec des noix) ou cuites (braisées ou en gratin, entourées d'une tranche de jambon). Pour gommer leur amertume, ôtez le tronçon (partie blanche et dure) et ajoutez du lait à l'eau de cuisson.

GRATIN D'ENDIVES AU CITRON CONFIT & AU MIEL

Même pas amer !

Préparation : 10 mn. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 belles endives ■ 1/2 citron confit
■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre du moulin

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Lavez les endives, coupez-les en deux et ôtez le tronçon.
■ Passez le citron confit sous l'eau tiède, séchez et débitez-le en petits morceaux.
■ Répartissez les morceaux de citron confit entre les feuilles d'endives.
■ Placez les endives dans un plat allant au four, arrosez du mélange miel et huile d'olive. Poivrez.
■ Faites cuire pendant 20 mn.
■ Dégustez immédiatement ou réchauffé au four.

Notre conseil vin : un gewurztraminer.

TARTE ÉPINARD & RICOTTA

Miam miam

Préparation : 30 mn. Cuisson : 50 mn.
Pour 6 personnes :

■ 1 rouleau de pâte brisée ■ 3 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 200 g de ricotta ■ 500 g de feuilles d'épinard ■ 100 g de pignons ■ 50 g de parmesan râpé ■ Huile d'olive, sel et poivre

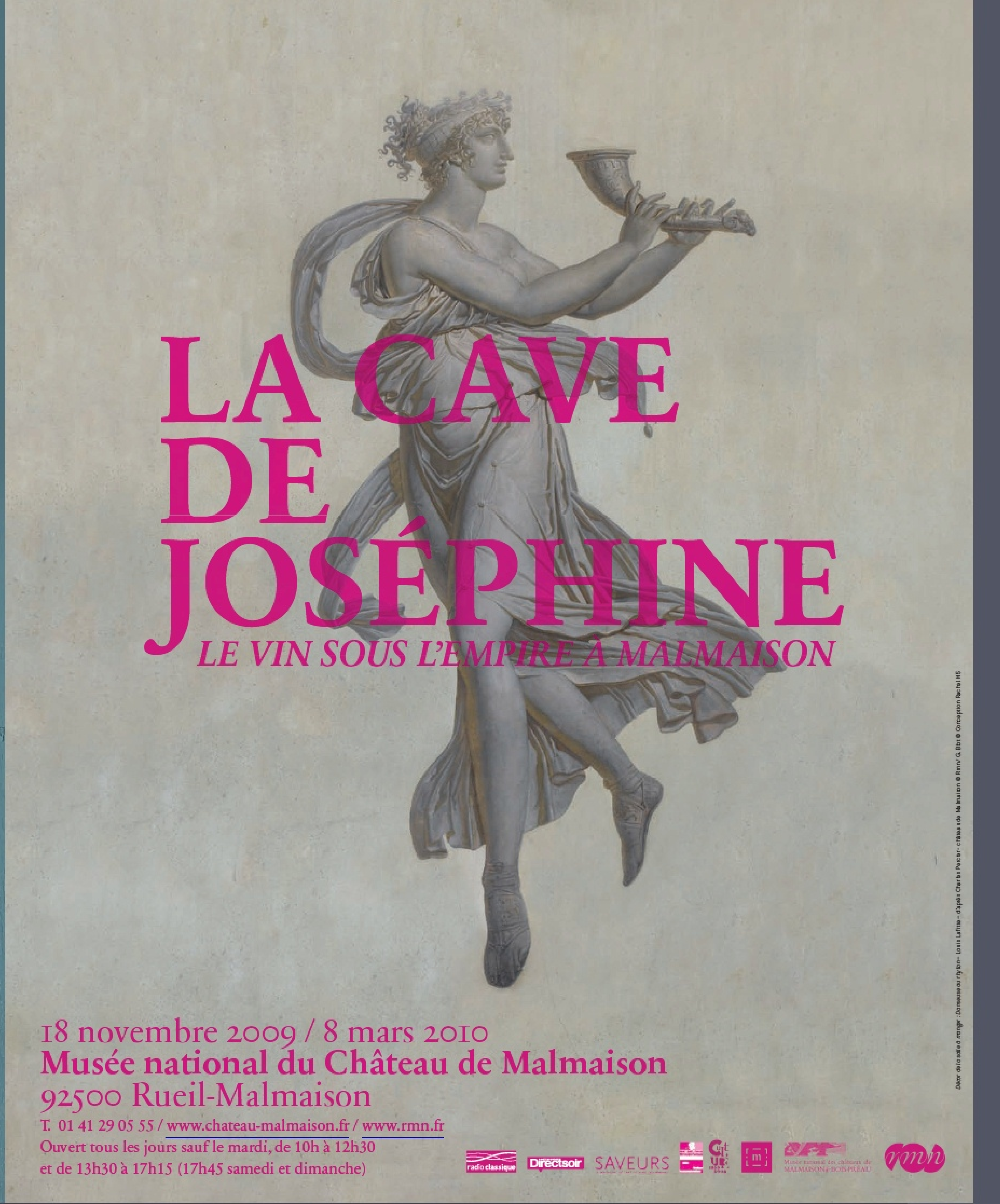
■ Lavez les feuilles d'épinard et enlevez les plus grosses tiges.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Déroulez la pâte dans un moule à quiche. Piquez à la fourchette le fond de pâte. Recouvrez de papier sulfurisé et de poids de cuisson. Faites cuire à blanc pendant 15 mn. Enlevez les poids de cuisson.
■ Pendant la précuisson, faites fondre les épinards dans une grande cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et à feu doux. Comptez 5 à 10 mn de cuisson en remuant souvent.
■ Mélangez les œufs avec la crème, la ricotta, le parmesan et les pignons. Salez et poivrez.
■ Ajoutez les épinards et mélangez correctement. Versez la préparation sur le fond de tarte et faites cuire au four pendant 25 mn.
■ Vous pouvez réserver 1 ou 2 feuilles d'épinard (non cuite) pour déposer sur le dessus de la tarte pour la décoration.
■ Servez avec une salade bien relevée.

Notre conseil vin : un chablis.

L'épinard

Plusieurs générations d'enfants ont été dégoûtées à vie des épinards à cause de Popeye, ou plutôt à cause d'une erreur de frappe commise par une secrétaire, celle d'un chercheur américain qui a publié en 1890 une note sur la teneur en fer des aliments. La malheureuse a oublié une virgule et l'épinard s'est retrouvé avec une teneur de 30 mg (pour 100 g) au lieu de 3. L'erreur fut corrigée dans les années 30, mais trop tard ! Elzie Crisler Segar avait déjà créé Popeye. Et des milliers d'enfants ont été contraints d'avaler des tonnes d'épinards pour assurer leur apport en fer. On estime que le régime du héros musclé a provoqué une augmentation de près d'un tiers de la consommation d'épinards – libre ou contrainte ! – chez les enfants dans les années trente à soixante-dix.

Assiette Organic chez The Conran Shop. Serviette Society chez La Balade des Princes.



Crêpes & gaufres

Duo gourmand

Difficile de choisir entre ces deux douceurs, mais pourquoi choisir après tout ?

Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Éric Fénot.

FICHE PAGE 123

CRÊPES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET AU CHOCOLAT

GAUFRES NATURE

Miam

Préparation : 10 mn + 2 h de repos.
Cuisson : 10 mn. Pour 8-10 gaufres :

■ 250 g de farine ■ 30 g de sucre ■ 1 sachet de levure ■ 25 cl de lait ■ 125 g de beurre ■ 2 œufs ■ 1 pincée de sel ■ 20 g de beurre pour la cuisson

■ Faites fondre le beurre.
■ Mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre.
■ Ajoutez les jaunes d'œufs ainsi que le lait et le beurre fondu. Mélangez bien en évitant les grumeaux.
■ Fouttez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation délicatement. Laissez reposer 2h.
■ Beurrez légèrement un gaufrier et faites-le chauffer.
■ Faites cuire les gaufres et servez sans tarder avec du sucre glace, de la chantilly…

Feutrine blanche Entrée des Fournisseurs.

CRÊPES MOELLEUSES AUX LARDONS ET AUX HERBES

Pour changer

Préparation : 15 mn + 1 h de repos. Cuisson : 10 mn. Pour 8 crêpes environ :

■ 125 g de farine ■ 2 œufs ■ 20 cl de bière ■ 10 brins de coriandre fraîche ■ 10 brins de persil plat ■ 10 brins de ciboulette ■ 100 g de lardons ou allumettes fumées ■ Sel, poivre du moulin ■ 20 g de beurre pour la cuisson ■ 4 c. à café de crème épaisse pour servir

■ Mélangez la farine et le sel dans un grand bol. Faites un puits au centre.
■ Fouettez les œufs avec 10 cl de bière, puis versez le mélange dans le puits. Mélangez en incorporant la farine petit à petit. Versez les 10 cl de bière restants. Laissez reposer 1 h.
■ Lavez, séchez et ciselez les herbes. Blanchissez les lardons pendant 1 mn dans de l'eau bouillante. Égouttez. Ajoutez les lardons et les herbes dans la pâte à crêpes.
■ Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites cuire les crêpes 2 mn de chaque côté. Réservez au chaud. Servez avec un peu de crème épaisse. Donnez un tour de moulin à poivre.

Notre conseil vin : un touraine rouge.

D'après une recette de Valérie Lhomme.

FICHE PAGE 123
CRÊPES AUX POMMES ET CARAMEL

PÂTE À CRÊPES NATURE

Révisons nos classiques !

Préparation : 10 mn + 1 h de repos. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 125 g de farine de froment ■ 4 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 1 pincée de sel ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 c. à soupe de rhum ou d'eau de fleur d'oranger, pour parfumer la pâte

■ Mélangez la farine, le sel et le sucre dans un grand bol. Faites un puits au milieu.
■ Fouettez les œufs et la moitié du lait et verser le mélange dans le puits. Mélangez en incorporant petit à petit la farine.
■ Ajoutez le reste de lait et le rhum ou l'eau de fleur d'oranger.
■ Laissez reposer 1 h.

En version sucrée ou salée, on en redemande toute l'année...

GAUFRES LIÉGEOISES

À goûter d'urgence

Préparation : 15 mn + 1 h de repos. Cuisson : 10 mn. Pour une douzaine de gaufres environ :

■ 350 g de farine ■ 20 g de levure fraîche ■ 2 œufs ■ 125 g de beurre ■ 1 c. à soupe de sucre en poudre ■ 2 c. à soupe de lait ■ 50 g de sucre perlé ou de sucre en grains

■ Faites fondre le beurre sur feu doux. Délayez la levure dans le lait tiède. Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
■ Mélangez la farine, le sucre en poudre, les jaunes d'œufs, la levure délayée dans le lait et le beurre fondu.
■ Fouettez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation précédente. Laissez reposer et lever à température ambiante pendant 1 h. Incorporez le sucre en grains.
■ Déposez une cuillère de pâte au centre de chaque empreinte à gaufre sans étaler la pâte. Faites cuire les gaufres et servez sans tarder.

GALETTES DE SARRASIN AU HADDOCK ET CRÈME AU RAIFORT

Un plat complet !

Préparation : 20 mn + 1 h 30 de repos. Cuisson : 10 mn. Pour 8 galettes environ :

■ 100 g de farine de sarrasin ■ 25 g de farine de froment ■ 1 œuf ■ 20 cl de lait entier ■ Sel ■ 20 g de beurre ■ 200 g de haddock ■ 100 g de céleri-rave ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 1 poignée de mâche ■ 4 c. à soupe de crème épaisse ■ 1 c. à café de raifort (ou plus selon le goût)

■ Mettez les farines et le sel dans un grand bol et faites un puits au milieu.
■ Fouettez l'œuf avec le lait, puis versez ce mélange dans le puits de farine. Mélangez en incorporant petit à petit la farine. Laissez reposer 1 h 30.
■ Lavez et essorez les pousses d'épinard et la mâche. Coupez le haddock en tranches fines. Mélangez la crème épaisse et le raifort. Épluchez et émincez finement le céleri-rave. Assaisonnez-le de crème au raifort.
■ Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Faites cuire les galettes 2 mn de chaque côté et réservez au chaud.
■ Garnissez les galettes de haddock émincé, de céleri à la crème et de quelques pousses de salade.
■ Servez avec le reste de crème au raifort.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.

TOUS TOQUÉS **DE TONKA**

C'est LE must have du moment. Dire que cette épice était, il y a deux ans à peine, totalement inconnue au bataillon ! Décryptage…

Texte Dominique Lesbros. Stylisme Manuella Chantepie. Photos Valérie Lhomme.

Qui n'en n'a pas entendu parlé ?

Elle se décline à toutes les sauces dans les blogs culinaires mais demeure cependant ténébreuse et énigmatique. Son aspect, peut-être, alimente le mystère : que peut-on bien tirer de cette graine noire, oblongue et ridée comme un vieux parchemin ?

D'où vient-elle ?

Elle pousse en Amérique du Sud, sur un arbre tropical appelé coumarou ou gaiac de Cayenne (*Dipteryx odorata* en latin), lequel produit un fruit ovale, assez semblable à une mangue. À maturité, ce fruit tombe à terre. Il est ramassé et mis à sécher une année. Ce n'est qu'ensuite que ses graines, les fameuses fèves, sont récoltées. Il faut encore les affiner car à ce stade, elles sont amères. Pour cela, on les fait macérer un jour ou deux dans du rhum, puis on les sèche. Leur arôme se libère alors.

Elle vous rappelle quelque chose ?

Un parfum, sans doute car la fève tonka est employée depuis le XIXe siècle en parfumerie. Les nez l'utilisent en substitution du musc et l'associent souvent au patchouli, au santal ou à la rose, dans les accords orientaux et les fougères. Des fragrances masculines (Égoïste, Allure…), mais pas seulement (Shalimar), le comptent parmi leurs composants. Entre parfumerie et gastronomie, la frontière est mince et les épices comme les fleurs sautent facilement d'une sphère à l'autre. Reste à savoir quand et comment s'accomplit le déclic… La fève est en vente depuis vingt ans chez certains détaillants d'épices, aux côtés de feuilles de patchouli à usage culinaire. Quel chef, quel pâtissier audacieux l'a vraiment lancé dans l'assiette ? Mystère… Toujours est-il qu'on se l'arrache à prix fort depuis seulement deux ans (alors que le patchouli dort encore sur les étagères).

Qu'a-t-elle de si particulier ?

Son parfum, évidemment ! On ouvre la boîte et c'est le choc : une bouffée d'amande amère (mieux : de colle Cléopâtre, les nostalgiques apprécieront !), à laquelle s'ajoutent des tonalités de vanille, de caramel, de foin, de cuir, de tabac blond… On a l'impression de s'enfoncer dans un vieux fauteuil Club. Impossible de dévisser son nez de la boîte tant on est séduit par son incroyable potentiel organoleptique.

Quel usage en faire ?

Il faut la râper ou la moudre, et ce, au dernier moment afin de préserver son arôme. La fève parfume les crèmes anglaises, les pâtes à crêpe, les biscuits, voire les salades de fruits. Un mariage avec le chocolat, les marrons et le rhum est de bon aloi. Plus inattendu, on peut aussi l'associer à une purée (pommes de terre, patate douce, potimarron…) ou un plat en sauce. Pour ne pas vous tromper, demandez-vous si de la vanille irait bien dans cette recette. Si la réponse est positive, elle l'est aussi pour la fève tonka, à condition d'avoir la main légère. Une demi-fève suffit ainsi à parfumer un gâteau ou un plat pour quatre personnes. Pensez enfin à râper une fève dans un petit pot de sucre, vous obtiendrez un sucre « tonkanisé » à saupoudrer où vous voudrez.

CARPACCIO DE SAINT-JACQUES À LA FÈVE TONKA

Exquis

Préparation : 10 mn. Pour 4 pers. :

■ 16 noix de Saint-Jacques ultra-fraîches ■ 1/3 de fève tonka fraîchement râpée ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée mûre ■ Quelques brins de ciboulette ou quelques feuilles de jeunes pousses de salade ■ Fleur de sel

■ Choisissez des saint-jacques dont la coquille est bien fermée et demandez à votre poissonnier de les préparer.

■ Lavez très rapidement les noix de Saint-Jacques sous l'eau froide, puis séchez-les délicatement dans un linge propre.
■ Lavez et essorez les herbes ou les jeunes pousses de salade.
■ Tranchez chaque noix de Saint-Jacques en trois dans son épaisseur puis répartissez-les sur 4 assiettes.
■ Assaisonnez-les d'huile d'olive et parfumez-les de fève tonka fraîchement râpée.
■ Ensuite posez les herbes et, au tout dernier moment, ajoutez la fleur de sel.

Notre conseil vin : un vouvray.

Assiette et coupelles Christiane Perrochon

MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT ET FÈVE TONKA

Trop bon

Préparation : 15 mn + 2 h de repos au réfrigérateur. Pour 4 personnes :

■ 200 g de chocolat au lait de bonne qualité ■ 5 œufs ultra-frais ■ 50 g de beurre salé ■ 1/2 fève tonka ■ Sel

■ Faites fondre le chocolat dans une casserole au bain-marie, avec le beurre et la demi-fève tonka fraîchement râpée.
■ Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
■ Retirez la casserole du bain-marie et patientez 5 mn avant d'incorporer les jaunes d'œufs.
■ Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel fin, puis incorporez-les, sans les briser, dans la préparation précédente.
■ Répartissez la mousse dans des coupelles. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Texte Renaud Richebé.
Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh.
Photos Charlotte Lascève.

PAMPLEMOUSSE
Une nature pulpeuse

Oubliez l'amer agrume de nos cantines et pressez-vous de redécouvrir le ruby red, variété *made in USA,* qui s'invite même dans votre bain…

Comme son nom l'indique…

Ce pamplemousse est exclusivement cultivé en Floride, dans d'immenses vergers du côté de Lakeland, près d'Orlando. Protégé depuis 1935, ce fruit, à classer d'urgence « sucré défense », est surveillé par le Florida Department of Citrus (FDOC). Lequel est aussi chargé de le taxer : chaque colis à l'exportation contribue à financer écoles, services de santé et routes de l'État de Floride. Les Français étant, avec 140 000 tonnes, les deuxièmes consommateurs au monde de pamplemousse de Floride – après les Japonais –, c'est dire leur implication dans la vie locale !

Une hypersensibilité au coup de soleil

Point de passeport biométrique pour sortir un ruby red des États-Unis : une fiche anthropométrique se résumant à cinq signes extérieurs suffit. D'abord l'étiquette, qui indique la provenance. Mais tous les fruits ne l'arborent pas. Alors étudiez la forme : elle doit être irrégulière, comme cabossée, un aspect dû à l'action des branches. Fiez-vous aussi à la couleur : jaune foncé avec des traits noirs (encore les branches !) et des taches rouges ; car il pousse en pleine nature et prend des coups de soleil, poétiquement baptisés *sun kiss*, baiser de soleil. Derniers signes : il est gros (10-12 cm de diamètre) et lourd (environ 300 g), car gorgé de jus. Merci au climat subtropical et au sol comme une éponge.

Du sucre en poudre !

Encore un doute sur la provenance ? Coupez-le en deux : pulpe charnue rose rouge, fin albédo (la membrane blanche), pépin rare. Puis goûtez. Si certains sucrent les fraises, ne commettez pas ce crime avec le pamplemousse de Floride. 3 000 heures en plein soleil et le fruit se suffit à lui-même. Sa douceur exceptionnelle vous permet de le déguster sans amertume en dessert ou de le marier sans hésiter au salé.

Pur jus, pures vertus

Un pamplemousse, c'est 120 calories, et plus que le besoin quotidien d'un adulte en vitamine C. Un enfant se contentera donc d'un demi. Ajoutons une dose de magnésium, de cuivre, de potassium, de vitamines A, B1 et B3, de l'antioxydant dans le zeste, de l'anticholestérol dans l'albédo… Et rien de tel qu'un jus pour la brillance des cheveux ou un hachis d'écorce pour se relaxer dans le bain. Tant de vertus ne doivent pas occulter le dernier des indices : le pamplemousse de Floride n'est commercialisé qu'entre novembre et avril. Au-delà, mangez des fraises !

En savoir plus : www.floridajuice.com.

CEVICHE DE DORADE AU PAMPLEMOUSSE
Léger, léger

Préparation : 30 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 filets de dorade sans la peau ■ 2 pamplemousses roses ■ 2 branches de céleri ■ 2 oignons frais ■ 1 c. à soupe de sauce de soja ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre et fleur de sel

■ Pressez le jus d'un pamplemousse. Dans une casserole, faites réduire ce jus jusqu'à qu'il devienne sirupeux (environ 10 mn).
■ Retirez du feu, ajoutez la sauce de soja et les huiles. Réservez.
■ Prélevez les quartiers de l'autre pamplemousse.
■ Lavez et émincez les branches de céleri, ainsi que les oignons frais.
■ Retirez les arêtes des filets de poisson et coupez-les en dés.
■ Dans un récipient, mélangez les dés de poisson, le céleri, les oignons et les suprêmes de pamplemousse.
■ Assaisonnez avec la sauce et du poivre. Au moment de servir, parsemez de fleur de sel.

Notre conseil vin : un saumur blanc.

SALADE MULTIVITAMINÉE
Instant fraîcheur

Préparation : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 fenouil ■ 1 pamplemousse rose ■ 1 avocat ■ 3 sucrines (cœur de laitue) ■ 1/2 botte de radis ■ 1 grosse poignée de roquette ■ 1 petit citron ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel poivre

■ Faites une vinaigrette avec le jus du citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réservez.
■ Prélevez les quartiers du pamplemousse.
■ Lavez tous les légumes. Émincez le fenouil et les radis.
■ Dans un saladier, disposez la roquette, les feuilles de sucrine, le fenouil, les radis, et les quartiers de pamplemousse.
■ Au dernier moment, ajoutez l'avocat coupé en quartiers et assaisonnez avec la vinaigrette.
■ Pour un repas complet, ajoutez 1 escalope de poulet grillé émincée, ou 300 g de crevettes roses décortiquées.

Saladier Birgitte Braun.

Soupes TOUJOURS !

L'hiver rime avec petits plats chauds et grands frimas. Pour se revigorer, rien de mieux qu'une bonne cuillère de potage !

Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos David Japy.

FICHE PAGE 129

SOUPE DE POTIMARRON AU COMTÉ

BOUILLON THAÏ AU BŒUF ET VERMICELLES DE RIZ

Un délice

Préparation : 15 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 6 personnes :

■ 500 g de vermicelles de riz ■ 2 cubes de bouillon de bœuf ■ 3 c. à s. de sauce soja ■ Le jus d'un citron vert ■ 200 g de rumsteck ■ 2 échalotes ■ 2 oignons nouveaux ■ 3 cm de gingembre râpé ■ 2 tiges de citronnelle hachée ■ 1 petit piment rouge haché ■ 12 brins de coriandre fraîche ■ 2 c. à café d'huile de sésame

■ Portez à ébullition 2 l d'eau avec 2 cubes de bouillon. Ajoutez la sauce soja, le jus de citron vert, le gingembre et la citronnelle.
■ Lavez et coupez les oignons, les échalotes et le piment. Ajoutez-les au bouillon.
■ Coupez la viande en très fines tranches et disposez-les dans les bols.
■ Dès que le bouillon bout, ajoutez les vermicelles de riz et laissez cuire 2 mn.
■ Disposez des nids de vermicelles dans chaque bol puis ajoutez le bouillon brûlant.
■ Versez un trait d'huile de sésame et de la coriandre ciselée et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un viré-clessé.

MINESTRONE DE LÉGUMES D'HIVER AU LARD FUMÉ

Réconfortant

Préparation : 10 mn. Cuisson : 45 mn.
Pour 6 personnes :

■ 200 g de petites pâtes ■ 400 g de haricots blancs ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 3 carottes ■ 2 pommes de terre ■ 2 branches de céleri ■ 2 cubes de bouillon aux herbes ■ 6 tranches épaisses de lard fumé sans la couenne ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 bouquet de basilic

■ Lavez et épluchez les légumes, coupez-les en petits cubes.
■ Émincez l'ail et l'oignon. Dans un grand faitout, faites-les revenir dans l'huile pendant 5 mn. Ajoutez les tranches de lard fumé.
■ Ajoutez les légumes et laissez revenir 5 mn. Assaisonnez et ajoutez les cubes de bouillon émiettés.
■ Versez 2 litres d'eau et laissez cuire à petits bouillons pendant 20 mn.
■ Ajoutez ensuite les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet.
■ Ajoutez enfin les haricots égouttés.
■ Au moment de servir, ajoutez le basilic haché.

Notre conseil vin : un givry.

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL À LA PANCETTA GRILLÉE

Excellent

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 6 personnes :

■ 350 g de lentilles corail ■ 3 cubes de bouillon de légumes ■ 1 oignon ■ 2 carottes ■ 1 gousse d'ail ■ 4 pincées de curry ■ 4 pincées de gingembre en poudre ■ 4 pincées de coriandre moulue ■ Sel et poivre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 6 tranches de pancetta ■ 6 c. à soupe de crème épaisse ■ 6 brins de coriandre fraîche

■ Épluchez l'oignon et les carottes et coupez-les en morceaux.
■ Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé et les épices.
■ Remuez puis ajoutez les carottes. Laissez dorer quelques minutes puis ajoutez les lentilles et les cubes de bouillon.
■ Versez 1,5 l d'eau et portez à ébullition.
■ Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 mn.
■ Pendant ce temps, faites dorer à sec dans une grande poêle les tranches de pancetta 3 mn de chaque côté.
■ Mixez les lentilles, ajoutez la crème et servez avec la pancetta et la coriandre.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône villages.

CRÈME DE CHOU-FLEUR ET FEUILLETÉ AU SAINT-AGUR

Consistant

Préparation : 15 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 chou-fleur ■ 2 pommes de terre ■ 1 oignon blanc ■ 1 litre de lait ■ 1 noix de beurre ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ Sel et poivre

Pour les feuilletés ■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 150 g de Saint Agur ■ 1 c. à soupe de graines de cumin

■ Préchauffez le four à 200°C.
■ Détachez les fleurettes du chou.
■ Épluchez les pommes de terre et l'oignon, puis coupez-les en cubes.
■ Dans un faitout, faites revenir l'oignon dans le beurre, puis versez le lait. Une fois à ébullition, ajoutez les légumes. Assaisonnez.
■ Laissez cuire à découvert sur feu moyen pendant 20 mn.
■ Découpez dans la pâte des rectangles de 10 x 3 cm environ. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et émiettez le Saint Agur dessus.
■ Parsemez de graines de cumin et enfournez 10 à 15 mn.
■ Mixez le chou-fleur avec la crème fraîche et servez avec les feuilletés.

Notre conseil vin : un sancerre blanc.

Tout savoir sur…

La saucisse de Montbéliard

Subtilement fumée et épicée, c'est une saucisse de connaisseur.

Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Valéry Guedes.

CARTE D'IDENTITÉ

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?
15 cm de long, 150 à 200 g, moins de 4 cm de diamètre, ce sont les mensurations idéales de cette saucisse légèrement courbée et ambrée. À la différence de la Morteau qui est ficelée, la Montbéliard est tournée et se présente parfois en chapelet.

QUAND LA TROUVER ?
Produite toute l'année, la saucisse de Montbéliard subit une forte saisonnalité car elle est traditionnellement consommée avec des plats d'hiver. Conséquence : la grande distribution a tendance à la sortir des linéaires dès le mois de mars. En Franche-Comté, on la consomme toute l'année, y compris l'été grillée au barbecue.

SOUS QUELLE FORME ?
On la trouve précuite dans les linéaires, sous la marque terroir des enseignes (à réchauffer 10 mn) ou crue, en charcuterie. Pensez à repérer le scellé « véritable saucisse de Montbéliard ».

CÔTÉ DIÉTÉTIQUE ?
Avec 25 % de gras, la saucisse de Montbéliard n'est pas vraiment diététiquement correcte. Mais elle est exempte de conservateurs et d'additifs. Elle est aussi plus digeste, que la Morteau par exemple.

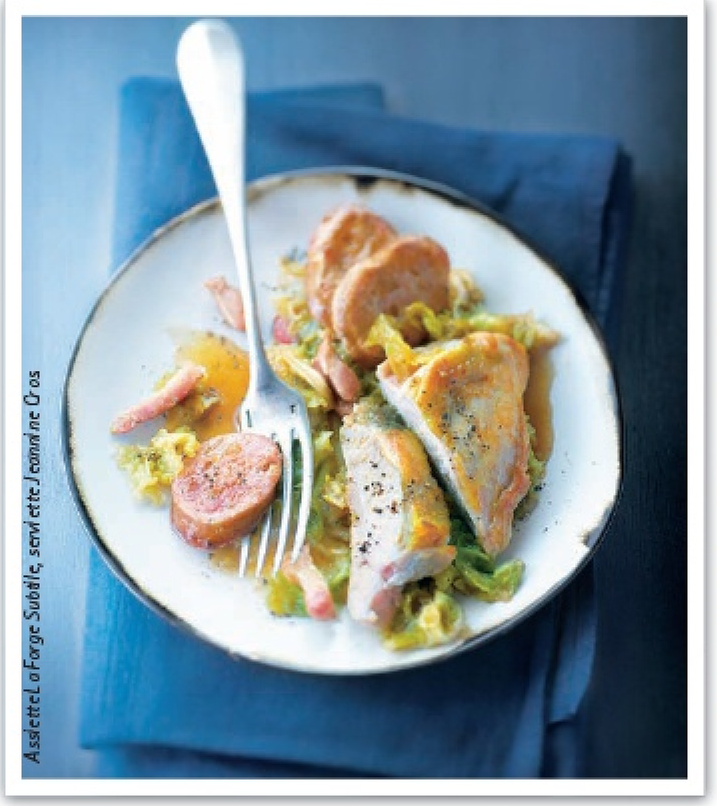
COMMENT L'UTILISER ?
Elle se cuit dans une eau non salée et frémissante pendant 15 mn ou directement avec ses légumes d'accompagnement à qui elle donne son parfum fumé : les lentilles et la choucroute, mais aussi les pommes de terre ou les haricots verts. On peut aussi la manger froide en salade.

UN TRUC ?
Faites-la sécher crue, trois semaines en cave ou dans le bac à légumes, et dégustez-la en rondelles à l'apéritif.

Trop grasse, trop salée… la saucisse jouit souvent d'une mauvaise réputation. C'est mal la connaître ou plutôt mal la consommer. Si l'on demande aux Français quelle saucisse ils achètent, 70% répondent la saucisse de Strasbourg industrielle. Seuls 15% lui préfèrent la saucisse traditionnelle. Pas étonnant donc que la saucisse de Montbéliard soit un peu en mal de reconnaissance. D'autant qu'elle est souvent confondue avec sa « grande sœur », la saucisse de Morteau, née à moins de 100 km de son berceau.

Dès l'Antiquité, les Romains venaient s'approvisionner dans les fumoirs à viande de la Séquanie, l'actuelle Franche-Comté. Procédé séculaire de conservation, le fumage s'est en effet imposé dans cette région riche en forêts de résineux. Dans le Haut-Doubs en particulier, les fermes traditionnelles, dès le XVIe siècle, étaient construites autour d'un tuyé, une cheminée pyramidale d'une quinzaine de mètres de haut qui occupait la pièce centrale. C'était le cœur de la maison, mais aussi le garde-manger. Suspendues des mois durant au contact de la fumée, les saucisses y devenaient particulièrement goûteuses. Leur réputation vint aux oreilles des marchands qui se chargèrent de faire descendre de la montagne celle qu'on appelle aujourd'hui la saucisse de Morteau. En bas, autour de Montbéliard, pas de tuyé, mais on fume la saucisse depuis au moins en 58 avant J.C, selon les ethnologues ! On parlait à l'époque d' « andouille » et on la vendait aux foires annuelles. Comme la Morteau, elle est constituée d'épaule et de gras de porc, fumée par combustion de sciure de sapin, d'épicéa ou de genévrier. Mais elle est plus petite, hachée plus finement et assaisonnée au carvi ou au cumin. Difficile de savoir pourquoi les deux spécialités ont perduré chacune de leur côté. Ce qui est certain, c'est qu'aucun Franc-Comtois ne se risquerait à prétendre quelle est la meilleure. Même si au pays, on s'accorde à dire que les gens d'en haut (comprenez du Haut Doubs) ont mieux su mettre en avant leur produit. La saucisse de Morteau bénéficie en effet d'une IGP, que peine encore à obtenir la Montbéliard, ainsi qu'un label rouge. Défendue par la confrérie des compagnons du Boitchu (du nom d'un hachoir), mais aussi par des charcutiers passionnés, elle ne se distingue pour l'heure des copies industrielles, que par un label régional stipulant « véritable saucisse de Montbéliard ». C'est évidemment celle-là qu'il faut réclamer à son charcutier.

Pas de guerre fratricide entre la Montbéliard et la Morteau !



Assiette La Forge Subtile, serviette Jeannine Cros

PINTADE BRAISÉE AU CHOU ET À LA MONTBÉLIARD

Bon plat d'hiver

Préparation : 30 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 4 personnes :

■ 2 petites saucisses de Montbéliard ■ 4 blancs de pintade ■ 400 g de chou vert ■ 100 g de lardons fumés ■ 15 cl de jus de veau ■ 40 g de beurre ■ 2 échalotes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

■ Faites saisir les lardons et les échalotes émincées dans une cocotte, avec le beurre.
■ Ajoutez le chou vert émincé. Assaisonnez. Laissez-le fondre 2 mn sur feu moyen en remuant. Puis couvrez la cocotte et laissez cuire le chou 20 mn à feu doux, en remuant de temps en temps.
■ Saisissez les blancs de pintade dans une poêle avec une cuillère d'huile. Déposez les blancs de pintade sur le chou dans la cocotte.
■ Versez le jus de veau, couvrez la cocotte, laissez cuire le tout encore 10 mn.
■ Coupez la saucisse de Montbéliard en tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites-les dorer 4 à 5 mn de chaque côté, à feu doux, dans une poêle avec un peu d'huile.
■ Ajoutez les tranches de Montbéliard dans la cocotte, laissez mijoter quelques minutes et servez.

Notre conseil vin : un rully rouge.

Bol La Forge Subtile.

SALADE FRANC-COMTOISE

Du terroir !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 200 g de saucisse de Montbéliard ■ 400 g de pommes de terre ■ 8 cornichons ■ 1 gros oignon ■ 100 g de comté ■ 1 c. à soupe de moutarde ancienne ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 2 tranches de pain

■ Faites cuire les pommes de terre avec leur peau 20 mn dans une casserole d'eau salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide.
■ Faites cuire la saucisse de Montbéliard 10 mn dans une casserole d'eau frémissante. Égouttez-la, laissez-la refroidir.
■ Mélangez la moutarde dans un bol avec l'huile et le vinaigre. Assaisonnez.
■ Émincez l'oignon, coupez le comté en petits cubes.
■ Taillez le pain en croûtons, faites-les dorer quelques minutes sous le gril du four ou dans une poêle avec une cuillère d'huile.
■ Taillez les pommes de terre en tranches et la saucisse en cubes.
■ Mélangez-les dans un saladier avec l'oignon, le fromage, les cornichons émincés et la vinaigrette. Répartissez la salade dans des bols, parsemez de croûtons et dégustez.

Notre conseil vin : un arbois rouge.

Cocotte Le Creuset, torchon Jeannine Cros

COCOTTE PAYSANNE

Un bon petit plat

■ 4 saucisses de Montbéliard ■ 600 g de chou rouge ■ 2 carottes ■ 2 tranches de jambon sec de 3 mm d'épaisseur ■ 1 oignon ■ 50 g de beurre ■ 15 cl de fond de volaille ■ 1 morceau de sucre ■ 1 c. à soupe d'huile

■ Émincez finement le chou rouge.
■ Faites dorer l'oignon émincé et le beurre, dans une cocotte. Ajoutez les carottes épluchées et coupées.
■ Ajoutez le chou rouge, le sucre, du sel et du poivre.
■ Versez le fond de volaille, couvrez la cocotte, laissez cuire 45 mn sur feu moyen en remuant régulièrement.
■ Faites pocher les saucisses de Montbéliard 10 mn dans l'eau frémissante.
■ Égouttez-les, puis faites-les dorer 3 mn dans une poêle avec l'huile et le jambon coupé en petits morceaux.
■ Ajoutez-les dans la cocotte, laissez-les mijoter 15 mn dans le chou et servez.

Notre conseil vin : un morgon.

Révisons nos classiques

Il est parfois bon de reprendre le chemin de l'école pour réapprendre à préparer des plats qui restent des valeurs sûres.

Recette Romain Corbière. Photos Marie-José Jarry. Stylisme Laurence Du Tilly.

Romain Corbière, chef de l'École de cuisine Alain Ducasse

SELLE D'AGNEAU A LA ROMAINE, PANISSE ET MESCLUN

Un régal !

Préparation : 45 mn. Cuisson : 55 mn. Pour 4 pers. :

■ 2 selles d'agneau avec rognons ■ 20 g de beurre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre du moulin

Pour la panisse ■ 250 g de farine de pois chiche ■ 1 litre d'eau ■ 25 g de beurre ■ 200 g de mesclun ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre ■ Huile de friture

Condiment à la romaine ■ 1 gousse d'ail ■ 1 gousse d'ail confit ■ 2 branches de romarin ■ 2 filets d'anchois à l'huile d'olive ■ 8 grains de poivre noir ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

■ Pour la panisse. Versez 1/2 l d'eau dans une cocotte avec 25 g de beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive et le sel. Portez à ébullition. Fouettez la farine de pois chiche avec 1/2 l d'eau froide dans un saladier, puis versez dans l'eau bouillante. Poivrez, mélangez et laissez cuire 45 mn à feu doux en remuant bien régulièrement.
■ Tapissez un plat à gratin de film étirable et versez-y la préparation cuite. Étalez bien la surface à la spatule. Recouvrez le plat de film plastique, percez le film par endroits pour laisser échapper la vapeur. Laissez refroidir au moins 1 h. Démoulez la panisse et détaillez-la en bâtonnets.
■ Placez la première selle d'agneau bien à plat, enlevez la graisse puis désossez-la en longeant bien les os et en tournant autour de la colonne vertébrale. Incisez les panoufles, sans les traverser, puis aplatissez-les bien avec le plat de la lame d'un grand couteau. Faites de même pour la deuxième.
■ Salez les rognons crus et saisissez-les dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, 1 mn sur chaque face. Coupez-les en 2 et déposez-les au centre des deux selles. Rabattez la première panoufle sur les rognons, coupez l'excédent puis rabattez la deuxième et coupez à nouveau. Ficelez les selles d'agneau.
■ Pour le condiment. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez l'intérieur du mortier avec. Effeuillez et émincez le romarin finement au couteau. Versez dans le mortier avec les anchois et le poivre noir. Pilez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez l'ail confit. Détendre cette pâte avec le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez le poivre concassé. Badigeonnez la viande de ce condiment.
■ Salez légèrement et faites colorer les selles sur toutes leurs faces dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Enfournez dans un four préchauffé à 200°C. pour 10 mn de cuisson. Laissez reposer 5 mn sur une grille.
■ Pendant la cuisson au four, faites frire les bâtons de panisse à 180°C pendant 6 mn et déposez-les sur du papier absorbant. Parsemez-les de quelques grains de sel.
■ Servez chaud.

Notre conseil vin : un pauillac.

Pas de panique ! Laissez-vous guider en suivant pas à pas les conseils du chef !

Pas besoin d'une multitude d'ingrédients ! Au printemps, préférez l'agneau de lait.

La texture de la panisse doit être bien « desséchée » pour une friture parfaite.

Une fois la panisse cuite et refroidie, retaillez les côtés pour réaliser de belles frites bien carrées.

Au moment de désosser la selle, orientez la lame vers les os pour ne pas entailler la chair.

Pour aplatir les panoufles le plus finement possible, tapez du poing sur le couteau à plat.

Les rognons ont été juste saisis 1 minute, puisqu'ils vont cuire ensuite au four.

En rabattant la panoufle sur les rognons, ôtez les surplus pour une selle ronde et moins grasse.

Ficelez en commençant par le centre, puis allez alternativement vers les extrémités.

Pourquoi un mortier plutôt qu'un mixeur ? Il donnera un condiment bien plus savoureux.

Merci à Romain Corbière et à l'École Alain Ducasse (Paris 16e) pour leur précieuse collaboration.

ENFIN ENTRE AMIS...

Le pot-au-feu

Recette et stylisme Bérengère Abraham. Photo Charlotte Lascève.

On y revient !

Préparation : 30 mn. Cuisson : 3 h. Pour 6 personnes :

■ 1,8 kg de viande (paleron, jarret de veau, plat de côte) ■ 2 os à moelle ■ 1 bouquet garni ■ 1 oignon piqué de 6 clous de girofle ■ 2 poireaux ■ 4 carottes ■ 4 navets ■ 4 pommes de terre moyennes ■ 1/2 chou vert ■ 1 branche de céleri ■ Sel, poivre

■ Coupez la viande en gros morceaux, et déposez-les dans une cocotte. Ajoutez de l'eau froide à hauteur et allumez le feu. Portez doucement à ébullition en écumant régulièrement. Ajoutez le bouquet garni et l'oignon et faites cuire à feu doux pendant 1 h. ■ Pendant ce temps, épluchez les carottes, les navets et les pommes de terre. Lavez les poireaux et le céleri et coupez-les en tronçons, puis détaillez le chou en quartiers. ■ Coupez les pommes de terre et les navets en 4 et les carottes en grosses rondelles. ■ Ajoutez les carottes, les navets et le céleri et poursuivez la cuisson 30 mn. ■ Ajoutez enfin les pommes de terre, les poireaux et les os à moelle et poursuivez la cuisson, à feu très doux, pendant 1 h. ■ Salez, poivrez et servez bien chaud.

Notre conseil vin : un fleurie.

NOTA BENE
Vous pouvez éventuellement préparer ce plat la veille et le faire réchauffer doucement avant de servir, il n'en sera que meilleur.

RECEVOIR

62 Au menu, aujourd'hui : le petit déjeuner ! **68** Menus légers pour périodes post-festives **74** Olivier Nasti et son territoire culinaire **78** Pour réjouir tata, on fait le gâteau à l'ananas !

Petit-déjeuner au lit

Restez sous la couette, bien au chaud, et dégustez de bonnes choses, pleines de vitamines et de saveurs !

Recettes et stylisme Laurence du Tilly.
Photos Marie-José Jarry.

1/ Plateau pour assortiment *Customisez une boîte à œufs pour présenter du pain et un assortiment de miel et confitures.* ■ FEUTRINE, *ENTRÉE DES FOURNISSEURS (5,80 € le rouleau de 50 x 50 cm).* ■ PETITS GOBELETS *en verre, MERCI (6 €).* **2/ Plateau de lit** *Improvisez un plateau de lit en déposant un plat sur un coussin. Maintenez-le fixé avec différents rubans.* ■ COUSSIN, *ZARA HOME (9,95 €).* ■ ASSIETTE *carrée, PLACE DES LICES (42 €).* ■ VERRE TASSE, *HOME AUTOUR DU MONDE (46 €).* ■ THÉIÈRE *Sweetheart, CHRISTIAN GHION (65 €).* ■ THÉ *détox Dr STUART'S, en vente chez MONOPRIX (6,77 €).* **3/ Sucres aromatisés** *Préparez des sucres aromatisés à la cannelle, à la vanille, aux écorces d'orange. Conservez-les dans des boîtes hermétiques.* ■ VERRES *à café, TADE (28,10 € les 6).* ■ ASSIETTE *carrée en biscuit, MERCI (29 €).* ■ *Vase oiseau, HOME AUTOUR DU MONDE (20 €).*

JUS DE FRUITS VITAMINÉ

Tout frais

Préparation : 5 mn. Pour 4 personnes :

■ 50 cl de jus de carotte ■ 5 oranges à jus ■ 1/4 d'ananas ■ 5 cm de rhizome de gingembre ■ 3 c. à soupe de miel ■ 5 glaçons

■ Pressez les oranges.
■ Pelez l'ananas et ôtez le cœur. Coupez la chair en cubes et mettez dans le blender avec le jus des oranges.
■ Pelez le gingembre et râpez-le au-dessus du blender. Mixez puis passez à travers une passoire.
■ Mélangez le jus filtré avec le jus de carotte et le miel. Reversez dans le blender avec 5 glaçons. Mixez et servez aussitôt.

■ VERRE, *CARAVANE (24 €).* ■ THÉIÈRE *carrée, MERCI (35 €).* ■ ASSIETTE *plate Lotus, MERCI (14,90 €).*

PAGE DE GAUCHE **Ambiance dominicale**
■ DRAP ET TAIE D'OREILLER *en lin lavé, MERCI (95 € et 58 €).* ■ COUVERTURE, *CARAVANE (190 €).* COUSSIN *en lapin, HOME AUTOUR DU MONDE (62 €).* ■ PLATEAU *JM Gady, MERCI (119 €).* ■ COUVERTS, *CARAVANE (11 €, 12 € et 16 €).* ■ VERRE TASSE, *HOME AUTOUR DU MONDE (46 €).* PICHET *fillette, MERCI (10 €).* BOL À CÉRÉALES *en biscuit, MERCI (29 €).* ■ VERRE, *CARAVANE (22 €).* ■ THÉIÈRE *carrée, MERCI (35 €).* ■ TASSE *tricot, HOME AUTOUR DU MONDE (33 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 121

ŒUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS

English breakfast

Préparation : 10 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 œufs frais ■ 4 c. à soupe de crème fraîche ■ 1 courgette moyenne ■ 100 g de pousses d'épinard ■ 1 c. à café d'huile d'olive ■ 1 échalote ■ 1 noix de beurre ■ Sel, poivre

■ Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive, ajoutez l'échalote ciselée et laissez revenir 3 mn. Ajoutez les pousses d'épinard et laissez cuire 5 mn à couvert et à feu doux. Salez et poivrez. ■ Répartissez les épinards égouttés dans 4 ramequins beurrés, ainsi que la crème fraîche. ■ Cassez les œufs dans les ramequins. ■ Couvrez-les d'un film alimentaire et placez-les au bain-marie dans une poêle. Portez à ébullition, puis laissez cuire 5 mn. ■ Donnez un tour de moulin à poivre avant de servir avec des mouillettes de pain de mie grillé.

■ PLANCHE À DÉCOUPER *duo, MERCI (15 €).* ■ BOL *Wedwood, MERCI (11 €).* ■ CUILLÈRE, *CARAVANE (11 €).* ■ PETIT POT *avec couvercle, ASA (4,30 €).*

BRIOCHES AUX ABRICOTS SECS ET NOISETTES

Fait maison

Prép. : 45 mn. Repos : 1 h 40. Cuisson : 15 mn. Pour 4 brioches :

■ 25 cl de lait ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 5 g de levure sèche de boulanger ■ 460 g de farine (type 55) ■ 40 g de sucre en poudre ■ 50 g de beurre mou ■ 10 g de sel ■ 50 g de noisettes ■ 100 g d'abricots secs

Ustensile ■ 1 robot de cuisine avec un pétrin

■ Mettez de côté 1 c. à s. de lait pour plus tard. Versez le reste dans la cuve de votre robot avec l'œuf battu et la levure. Ajoutez ensuite la farine, le sucre et le sel. Pétrissez 5 mn à vitesse lente. ■ Pétrissez 20 mn à la deuxième vitesse. Ajoutez le beurre en morceaux, les noisettes concassées et les abricots en petits cubes. Pétrissez à nouveau 3 mn. Sortez la pâte et laissez-la reposer 10 mn. ■ Façonnez 4 boules, laissez lever sous un torchon, 1 h 30. ■ Préchauffez le four à 190°C. Mélangez le jaune d'œuf et la cuillère à soupe de lait, puis badigeonnez le dessus des boules. ■ Donnez des petits coups de ciseaux sur le dessus pour former des pics. Enfournez pour 15 mn de cuisson.

■ BANETTE *à pain, MERCI (45 €).*

COMPOTÉE DE POIRES AUX FRUITS SECS

Trop facile !

Préparation : 15 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 poires conférence ■ 200 g d'abricots secs ■ 100 g d'amandes émondées ■ Le jus d'1 orange ■ 1 c. à café de cannelle en poudre

■ Pelez les poires, ôtez le cœur et coupez-les en cubes. Versez-les dans une casserole. Arrosez de jus d'orange et mettez à mijoter 10 mn à couvert sur feu doux.
■ Ajoutez les abricots secs coupés en quatre et les amandes.
■ Saupoudrez de cannelle et laissez cuire à nouveau 10 mn à feu très doux.
■ Servez tiède ou froid.

■ BOL *biscuit, MERCI (29 €).* ■ TABÉRET *avec béret blanc, MERCI (149 €).*

CI-DESSOUS : **Banette à pain** *Détournez un joli contenant et garnissez-le d'une serviette en lin.* ■ TABÉRET *avec béret blanc, MERCI (149 €).* ■ PLAT À CAKE *plissé ENO, MERCI (12 €).* ■ COQUETIER, *HOME AUTOUR DU MONDE (12,50 €).* ■ COUTEAU À BEURRE *Christian Ghion, FORGES DE LAGUIOLE (66 €).*

MÜESLI MAISON AU MIEL

Bon et sain

Préparation : 5 mn. Pas de cuisson. Pour 4 personnes :

■ 300 g de flocons d'avoine ■ 100 g de pralin ■ 50 g de pistaches vertes émondées ■ 100 g de cranberries séchées ■ 50 g de raisins secs ■ 50 g de noisettes ■ 50 g de bananes sèches ■ 50 g de poires séchées ■ 5 c. à soupe de miel ■ Lait

■ Concassez grossièrement les pistaches et les noisettes. Placez dans un saladier avec tous les autres ingrédients. Mélangez. ■ Au moment de déguster, remplissez un bol avec le mélange, arrosez de miel et servez avec du lait froid ou chaud.

■ BOL *porcelaine filet bleu, CARAVANE (50 €).* ■ TAIE D'OREILLER *Bora, CARAVANE (35 €).* ■ RIDEAU *en voile de coton filet bleu, CARAVANE (30 €).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 121

MOUSSE DE FROMAGE BLANC À L'ANANAS

Tout simple

Préparation : 20 mn. Repos : 2 h.
Pour 4 personnes :

■ 250 g de fromage blanc à 20 % ■ 2 blancs d'œufs ■ 50 g de sucre ■ 2 feuilles de gélatine ■ 3 c. à s. de lait ■ 4 rondelles d'ananas ■ 1/2 c. à café d'extrait de vanille

■ Mettez les feuilles de gélatine à tremper 10 mn dans l'eau froide. Mettez le lait et l'extrait de vanille à chauffer dans une petite casserole puis faites-y fondre les feuilles de gélatine essorées.
■ Montez vos blancs en neige ferme avec le sucre en poudre. Dans un bol à part, fouettez le fromage blanc avec le lait et la gélatine fondue. Incorporez délicatement le fromage blanc battu aux blancs en neige. Mélangez avec une cuillère en bois.

CARNET D'ADRESSES PAGE 121

■ Garnissez le fond de 4 tasses d'ananas coupé en petits dés puis recouvrez de mousse au fromage blanc. Laissez prendre 2 h au froid.

■ PETITS POTS *Mano, HOME AUTOUR DU MONDE (16 €).* ■ BREAKFAST *set (30 €).* ■ RIDEAU *en voile de coton filet bleu, CARAVANE (30 €).*
■ FILS ET AIGUILLES *à tricoter, ENTRÉE DES FOURNISSEURS (2 € l'écheveau et 5,40 € les aiguilles).*

UNE RETRAITE SPA DANS LE SUD

OFFRE DÉCOUVERTE A PARTIR DE 112€ PAR JOUR* ET PAR PERSONNE

Hébergement B&B en Maison de Village | Soin quotidien à base de produits naturels | Accès illimité aux hammams et à la piscine intérieure chauffée | Restauration naturelle à base de légumes bio de saison** | Dégustation de vins biodynamiques | Cours de cuisine | Cours de yoga ou de Taï Chi

Réservez cet automne sur
www.garrigaeresorts.com
reservations@garrigaeresorts.com
Numéro vert : 0800 009 118

JARDINS DE SAINT BENOÎT
Maisons de village, Vignobles & Spa
★★★★

Au cœur du vignoble méditerranéen, découvrez un nouvel univers, porté par un nouveau nom. Garrigae. Le bien-être réinventé. Un retour à l'authenticité, à ce qui compte vraiment dans la vie. Les Jardins de Saint Benoît, notre dernière destination, vous immergent dans le luxe simple des choses vraies. En harmonie avec une nature vierge, offrez-vous de délicieux moments d'évasion. Des retrouvailles entre complices.

C'est ça l'esprit Garrigae. Bien… Être.

Garrigae

* sur la base d'un séjour de 7 nuits en maison 1 chambre, petits déjeuners inclus.** Le prix comprend la location du samedi au samedi d'une maison de village comprenant 1 salle à manger/salon et cuisine équipée, 1 terrasse avec pergola, un jardin privatif et une chambre à l'étage avec salle de bain. Offre valable pour tout séjour du 3 octobre 2009 au 5 janvier 2010 et du 13 février au 2 avril 2010. Crédits photos : Getty images - Corbis - Patrick Eoche -
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
SARL Jardins de Saint Benoît - 12 bis rue de la Coquille 34500 Béziers - RCS Béziers 502 406 796

VARIATIONS *Gourmandes*

Pour attaquer l'année du bon pied côté assiette, voici quelques recettes pour se faire du bien et changer du quotidien ! *Recettes et stylisme Corinne Bonnet-Morin. Photos Laurent Grandadam.*

BOUILLON TOUT VERT

Pour changer

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4/6 pers. :

■ 1 échalote ■ 1 bouquet de cerfeuil ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 1/2 c. à café de piment oiseau en poudre ■ 1/2 c. à café de gingembre moulu ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Épluchez l'échalote et émincez-la grossièrement.
■ Lavez et séchez les herbes dans du papier absorbant. Coupez-les grossièrement.
■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu doux et faites fondre l'échalote. Ajoutez les herbes et couvrez avec 1 l. d'eau.
■ Ajoutez la poudre de piment oiseau, le gingembre moulu, du sel et du poivre. Laissez cuire à couvert pendant 15 mn.
■ Mixez le tout aux herbes pour obtenir un bouillon homogène.

Petits verres Brocante Poisson Volé.

ROLLS AU CRABE ET AU CRESSON

Tout léger

Préparation : 40 mn. Pour 10 rolls :

■ 10 feuilles de galettes de riz ■ 1 grosse boîte de chair de crabe ■ 1 botte de cresson ■ 2 citrons verts ■ 1 gousse d'ail ■ 1 carotte ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ Sel, poivre

■ Laissez bien égoutter la chair de crabe dans une passoire fine (au besoin séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant).
■ Pressez le jus des citrons verts. Épluchez et pressez la gousse d'ail. Épluchez et râpez finement la carotte. Mélangez le tout avec l'huile de sésame, du sel et un peu de poivre.
■ Mélangez et arrosez la chair de crabe avec cette sauce. Laissez mariner le temps de nettoyer le cresson.
■ Récupérez les petites branches de cresson. Lavez-les sous l'eau froide et essorez-les dans un panier à salade.
■ Préparez une feuille de galette de riz en la trempant dans l'eau froide. Puis, bien à plat sur le plan de travail, continuez à l'humidifier en passant votre main dessus à plat, en tournant.
■ Une fois la feuille devenue souple, mettez au centre quelques tiges de cresson, un peu de crabe mariné (sans trop de sauce). Repliez la galette de riz aux deux extrémités sur la farce et roulez en serrant un peu. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Notre conseil vin : un picpoul-de-pinet.

Petit pot sauce La Vaissellerie.

COQUELETS À LA VAPEUR ET AUX ÉPICES

Parfumé

Préparation : 10 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 8 pers. :

■ 2 coquelets ■ 1 citron vert ■ 1/2 citron jaune ■ 1 c. à café de baies roses ■ 1 c. à café de piment doux ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1/2 c. à café de paprika ■ 1/2 c. à café de poivre noir en grains ■ 1 c. à café de fleur de sel

■ Préchauffez le four à 200°C.

■ Préparez le mélange aux épices en mettant toutes les épices dans le bol d'un mixeur ou dans un pilon avec la fleur de sel. Mixez ou pilez pour obtenir un mélange pas trop fin.

■ Pressez les citrons. Filtrez le jus pour enlever la pulpe.

■ Mettez les 2 coquelets dans un plat allant au four. Arrosez-les avec le jus des citrons. Saupoudrez chaque coquelet avec le mélange aux épices.

■ Découpez une feuille de papier aluminium un peu plus grande que le plat, puis recouvrez les coquelets en fermant bien tout autour du plat (le papier aluminium doit être le plus hermétique possible). Enfournez pour 40 mn.

■ Sortez le plat du four et laissez refroidir 5 mn avec le papier aluminium.

■ Servez en arrosant avec le jus de cuisson aux citrons et aux épices.

Notre conseil vin : un saint-joseph.

FILET DE LIEU AU PESTO DE COURGETTES

Parfumé

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 filets de lieu avec peau ■ 4 belles courgettes ■ 10 belles feuilles de basilic ■ 2 gousses d'ail ■ 40 g de parmesan râpé ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Préparez le pesto de courgettes. Lavez les feuilles de basilic et les courgettes. Coupez 2 courgettes en rondelles et faites-les cuire 3 mn à la vapeur.

■ Épluchez les gousses d'ail, enlevez le germe et pressez-les. Mettez les rondelles de courgette, les feuilles de basilic dans le bol du mixeur, l'ail pressé, un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et mixez. Ajoutez le parmesan et un peu d'huile d'olive et mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'un pesto homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

■ Avec les 2 courgettes restantes, faites des lanières en les découpant dans le sens de la longueur à l'aide d'un épluche-légumes (les lanières doivent être suffisamment fines et souples pour pouvoir envelopper les filets de lieu).

■ Salez et poivrez les filets de lieu et enveloppez-les avec 4 à 5 lanières de courgettes, en les faisant se chevaucher.

■ Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle et commencez la cuisson des filets de lieu côté peau pendant 2-3 mn. Retournez les filets de poisson délicatement et continuez la cuisson côté chair.

■ Servez aussitôt, accompagné de pesto de courgettes.

Notre conseil vin : un cassis blanc.

COMPOTE MINUTE DE MANGUES ET CHAPELURE

Gourmand

Préparation : 15 mn. Cuisson : 25 à 30 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 mangues mûres ■ 1 citron ■ 3 fleurs de badiane ■ 40 g de sucre en poudre ■ 15 cl d'eau

Pour la chapelure ■ 4 tranches de pain d'épices ■ 40 g de poudre de noisettes ■ 1 c. à soupe de sucre vergeoise ■ 1 c. à soupe de cacao amer ■ 1/2 sachet de sucre vanillé ■ 15 g de beurre

■ Préparez la compote de mangues. Pelez les mangues avec un couteau. Coupez la chair de chaque côté du noyau, puis détaillez-la en morceaux. Mettez la chair de mangue dans une grande casserole, ajoutez l'eau, le jus du citron, les étoiles de badiane et le sucre. Faites cuire à feu doux, à découvert pendant 15 à 20 mn. Laissez refroidir à température ambiante.

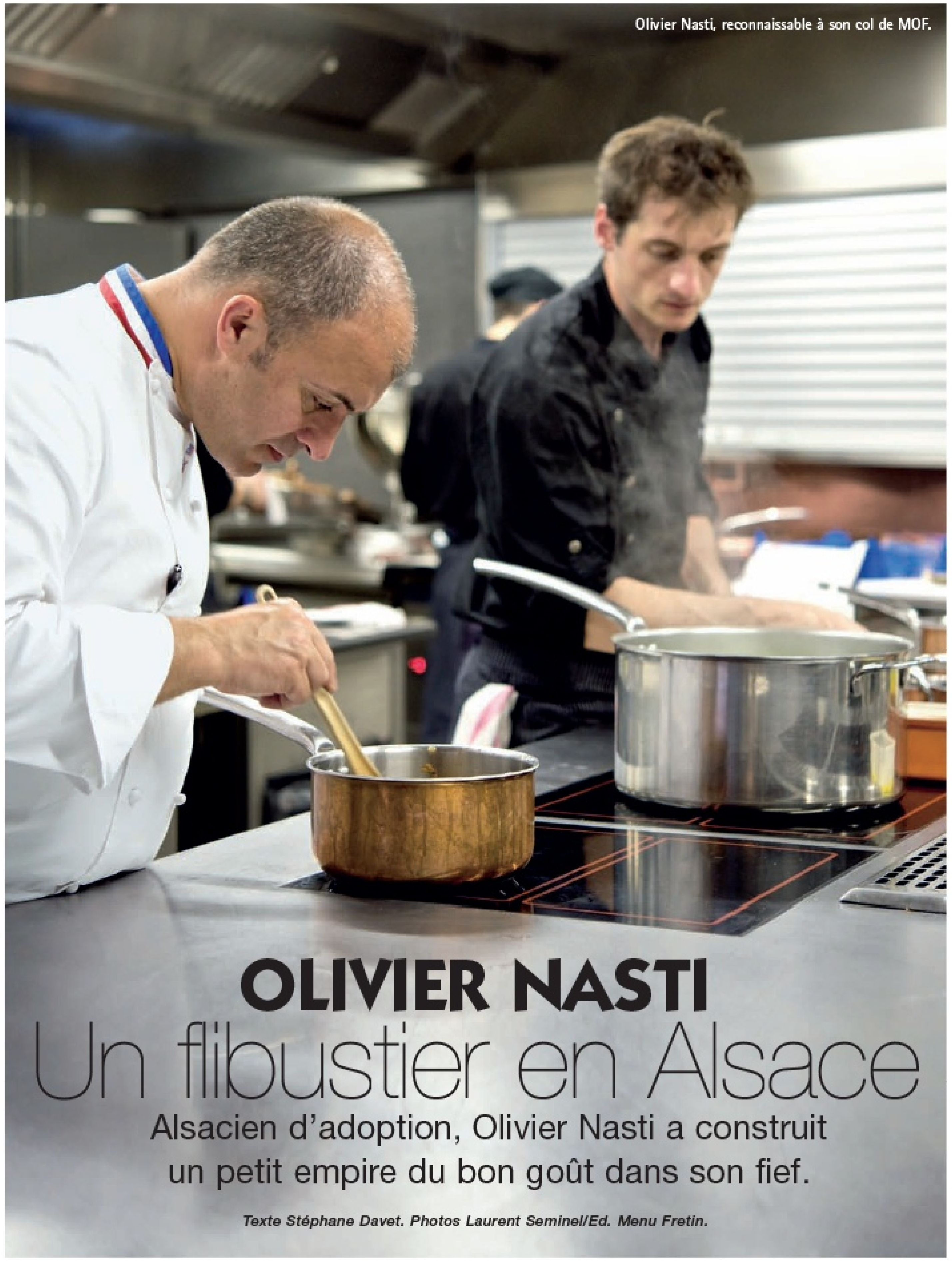
■ Pour la chapelure croustillante, préchauffez le four à 160°C. Découpez le pain d'épices en petits morceaux. Mettez les morceaux dans le bol du robot avec la poudre de noisette, le sucre vergeoise, le cacao, le sucre vanillé. Mixez pour obtenir une chapelure pas trop fine. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et mixez à nouveau pendant quelques secondes.

■ Étalez la chapelure sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante. Laissez refroidir.

■ Servez la compote de mangues avec un peu de chapelure croustillante.

Bol CFOC.

FICHE
PAGE 125
PETITES GELÉES DE LITCHI À LA MENTHE



Olivier Nasti, reconnaissable à son col de MOF.

OLIVIER NASTI
Un flibustier en Alsace

Alsacien d'adoption, Olivier Nasti a construit un petit empire du bon goût dans son fief.

Texte Stéphane Davet. Photos Laurent Seminel/Ed. Menu Fretin.

1, 3 et 4. Le restaurant gastro où il pratique une cuisine très contemporaine. **2, 5 et 6.** Sa drôle de pâtisserie où le mini kouglof se décline à l'infini.

Dominée par des remparts médiévaux et sertie de vignes, Kaysersberg concentre tout ce que l'Alsace de la route des vins peut offrir de plus pittoresque. Le long des ruelles pavées et de la Weiss, où des truites de belle taille paressent à portée de main, les maisons à colombages, parfois coiffées d'un nid de cigogne, semblent avoir été dessinées par Hansi. Certaines abritent des tavernes tout droit sorties de *L'ami Fritz*, le roman gourmand d'Erkmann-Chatrian, ou des pâtisseries aux vitrines resplendissant de kouglof, stollen et autres linzer. À l'entrée de ce village de carte postale, adossée aux coteaux du grand cru Schlossberg, s'étire sur près de 100 mètres l'accueillante masse du Chambard, maison plus que centenaire dont l'histoire vénérable a été revitalisée par Olivier Nasti, un des chefs les plus brillants de la nouvelle vague culinaire française.

Depuis neuf ans, ce Franc-Comtois y a fait son nid. En famille – avec sa femme alsacienne, Patricia, mais aussi son frère, Emmanuel Nasti, architecte et sommelier autodidacte –, cet entrepreneur hyperactif a redonné une luxueuse jeunesse à l'hôtel (32 chambres quatre étoiles), créé un spa, ouvert un winstub, une boulangerie-pâtisserie, un bistrot contemporain consacré aux tartes flambées, tout en peaufinant la cuisine d'auteur de son restaurant gastronomique.

Un ouvrage témoignage

Boule à zéro de para, menton volontaire, mais l'œil et le sourire pétillant de générosité, ce jeune quadra vit une histoire d'amour avec sa région d'adoption. « Le meilleur moyen de me faire accepter a été de m'imprégner de la culture alsacienne, de plonger dans de vieux livres de cuisine, pour mieux comprendre les habitudes de table et les produits locaux. » Au point qu'en 2009, il a fini par publier *Mon Alsace* (éd. Menu Fretin, 160 pages, 36 €), magnifique recueil témoignant de son parcours et de son territoire culinaires.

L'Alsace d'Olivier Nasti est celle des hommes et de la nature. Il faut suivre dans les bois ou au bord de l'eau, ce passionné de champignons et de pêche à la ligne. Il faut se laisser guider à la rencontre de ses amis producteurs d'asperges, de safran ou d'escargots de la vallée de la Weiss, l'entendre se passionner pour le travail de viticulteurs prestigieux tels Jacky Barthelmé du ■■■

SAUMON SAUVAGE À LA PURÉE D'AMANDES

Travail de chef !

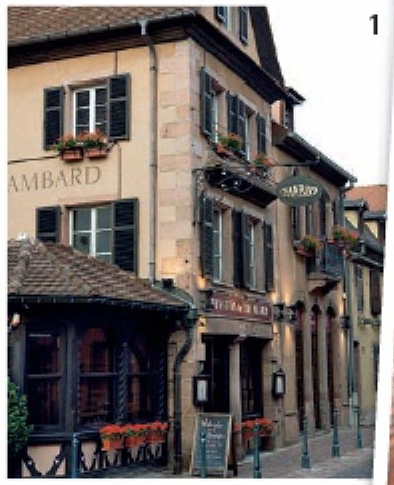
Préparation : 30 mn. Cuisson : 3 h.
Pour 4 personnes :

■ 500 g de filet de saumon sauvage ■ 2,5 dl de fond de volaille ■ 1/2 l d'huile d'amandes grillées ■ 250 g d'épinards ■ 50 g de beurre ■ Sel, poivre

La purée d'amandes ■ 1/2 l de lait demi-écrémé ■ 1 kg de poudre d'amandes

■ La purée d'amandes. Dans une casserole, chauffez le lait sans le faire bouillir, ajoutez la poudre d'amandes et filmez. Laissez sur un coin du fourneau durant 3 h en réglant le feu au minimum. Passé ce temps, versez dans un chinois étamine pour séparer la purée et le jus ainsi obtenu. Mixez la purée d'amandes jusqu'à ce qu'elle soit bien onctueuse.
■ La sauce. Versez le jus de la purée d'amandes et le fond de volaille dans un récipient. Mixez en ajoutant 2 c. à soupe d'huile d'amandes grillées.
■ Le saumon. Coupez le filet de saumon en 4 pavés. Dans une casserole, versez le reste d'huile d'amandes grillées. Déposez les filets de saumon dans l'huile froide et montez en température tout doucement. La cuisson dure au minimum 1 h 30. Il est très important qu'elle soit douce. Le saumon aura ainsi une couleur uniforme après cuisson. La température du saumon cuit est de 46°C, à cœur.
■ 5 mn avant la fin de cuisson, réchauffez la purée d'amandes ainsi que la sauce dans deux petites casseroles. Rectifiez l'assaisonnement.
■ Tombez les épinards dans une poêle avec le beurre. La cuisson des épinards dure à peine une minute. Salez, poivrez.
■ Disposez un peu de ces épinards sur chaque assiette, posez dessus le filet de saumon. Disposez sur le côté une quenelle de purée d'amandes et versez la sauce au dernier moment à table avec vos invités.

Notre conseil vin : un riesling grand cru.

1


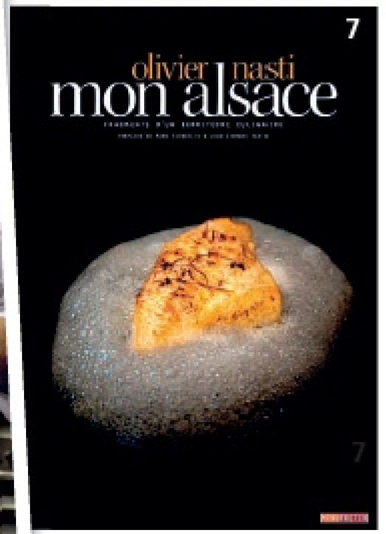
2

3

4

5

6

7


1 et 5. À l'entrée de Kaysersberg, le Chambard. **2.** Déco moderne pour le Flamme & Co. **3.** Patricia, son épouse, dirige la winstub et l'hôtellerie. **4.** La cueillette des champignons, un moment de détente. **6.** Olivier Nasti, concentré sur sa cuisine. **7.** Son livre, sa façon de raconter son travail, ses producteurs, sa région d'adoption, sa vie…

Ouverte sur l'accueil des clients, la cuisine est l'une des premières exclusivement équipée pour une cuisson à l'induction.

■■■ domaine Albert Mann ou Colette Faller, le voir se régaler d'une schiefala (palette fumée) dans la ferme-auberge de la Musmisse, à 900 m d'altitude, pour comprendre cette communion.

Induction à la précision

L'Alsace de Nasti, c'est aussi un imaginaire bâti autour de ces traditions avec la sensibilité et la technique de quelqu'un capable de s'en libérer. Devenu, en 2007, un des Meilleurs Ouvriers de France, il porte fièrement son col bleu-blanc-rouge mais peut aussi avoir des audaces de flibustier. Les produits de luxe ne sont pas une obsession. « J'adore cuisiner l'œuf, s'enthousiasme-t-il. Un produit du quotidien, plein de ressources et de possibilités techniques. » Cuit à 64°C pendant une heure, son « œuf noir », digne d'un Soulages, cache sa consistance étonnamment onctueuse derrière le croustillant d'un concassé de chips à l'encre de seiche. Et que dire de ce jaune cru empli à la seringue d'une sauce périgourdine avant d'accompagner un turbot vapeur clouté de truffes ? Parmi les chefs qui ont marqué l'apprentissage d'Oliver Nasti, on trouvera aussi bien Marc Haeberlin, de l'Auberge de l'Ill, véritable conservatoire du terroir Alsacien, qu'Olivier Roellinger, l'aventurier de Cancale, qui lui enseigna l'art de l'iode, le goût des épices et de l'invention. Parfaits complices des grands rieslings dont regorge la cave, les poissons sont à l'honneur, tel ce renversant saumon sauvage confit dans l'huile d'amandes grillées. Si, dans le winstub du Chambard, les classiques du Haut-Rhin sont servis en v.o., les cuisines tout induction de la maison permettent au chef d'interpréter ses désirs de décalage au millimètre. L'escargot en coquille, par exemple, est déstructuré sur la table étoilée, en une délicate superposition de flan d'ail, de croustillant de kouglof, d'escargots et d'écume de jus de persil.
La terrine en terre du baeckeoffe ne contient plus l'habituel mélange de viandes, mais un foie gras d'oie, bardé de lard paysan, entouré de légumes et voluptueusement poché dans un bouillon à base de madère, porto et fond de volaille. Chez Nasti, les traditions finissent où commence le rêve. ❖

Le Chambard, 9-13, rue du Général-De-Gaulle, 68240 Kaysersberg. Tél. : 03.89.47.10.17. www.lechambard.com. Menus : 32 € (déj.), 53,50 €, 75 €, 92 €. Fermé lundi, mardi (déj.) et mercredi (déj.).

ET SI ON FAISAIT…
Un gâteau à l'ananas

Recette et stylisme Natacha Arnoult. Photo Éric Fénot.

Renversant

Préparation : 30 mn. Cuisson : 35-40 mn. Pour 4 personnes.

■ 150 g de farine ■ 6 œufs ■ 75 g de beurre + 1 noix pour le moule ■ 165 g de sucre

Pour l'ananas ■ 1 ananas victoria ■ 2 c. à soupe de cassonade ■ 30 g de beurre

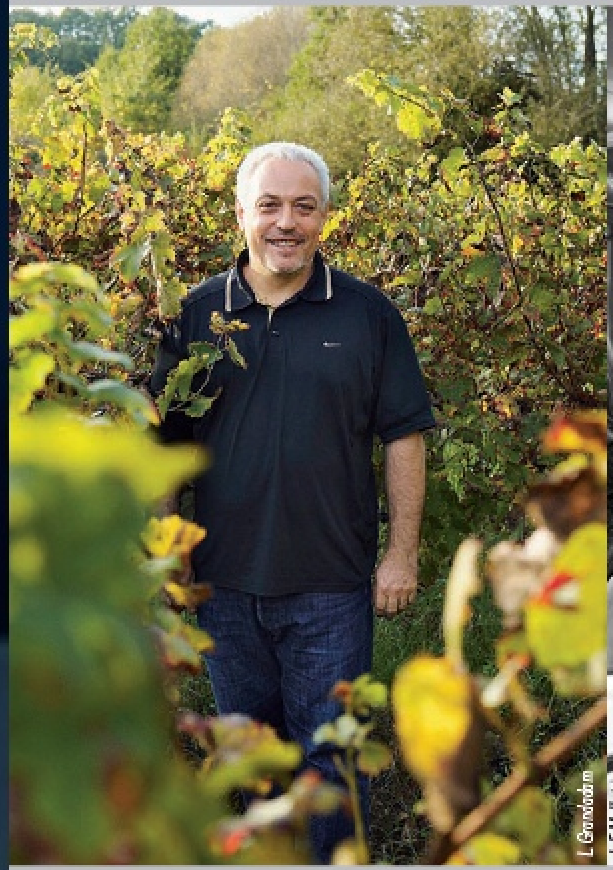
Ustensiles ■ 1 moule à manqué de 22 cm de diamètre ■ Papier sulfurisé

■ Préchauffez le four à 180°C. Beurrez les parois du moule et tapissez le fond de papier sulfurisé.
■ Faites fondre le beurre.
■ Tamisez la farine 3 fois. Réservez.
■ Fouettez les œufs et le sucre au fouet électrique pendant 5 à 8 mn, jusqu'à ce que le mélange ait triplé de volume. Ajoutez la farine en la tamisant à nouveau et mélangez.
■ Incorporez ensuite le beurre fondu.
■ Épluchez l'ananas, ôtez les yeux et coupez-le en tranches fines. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle, ajoutez les tranches d'ananas. Saupoudrez de 2 c. à soupe de cassonade et faites caraméliser pendant 1 à 2 mn.
■ Rangez l'ananas au fond du moule. Recouvrez de pâte et faites cuire pendant 40 mn environ. Laissez refroidir avant de démouler.

Notre conseil vin : un rhum.

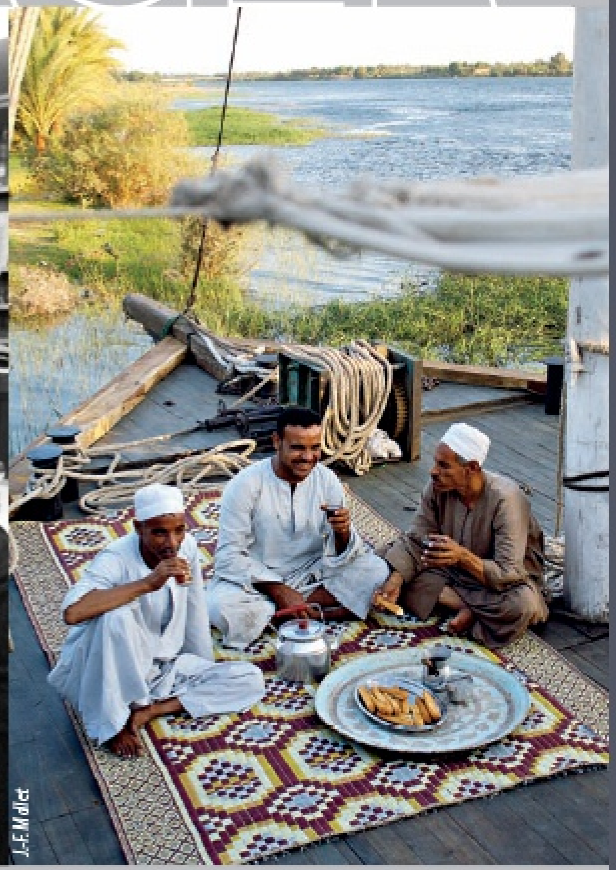
Feutrine Entrée des Fournisseurs.

VOYAGER



L. Grandadam

J.-F. Mallet



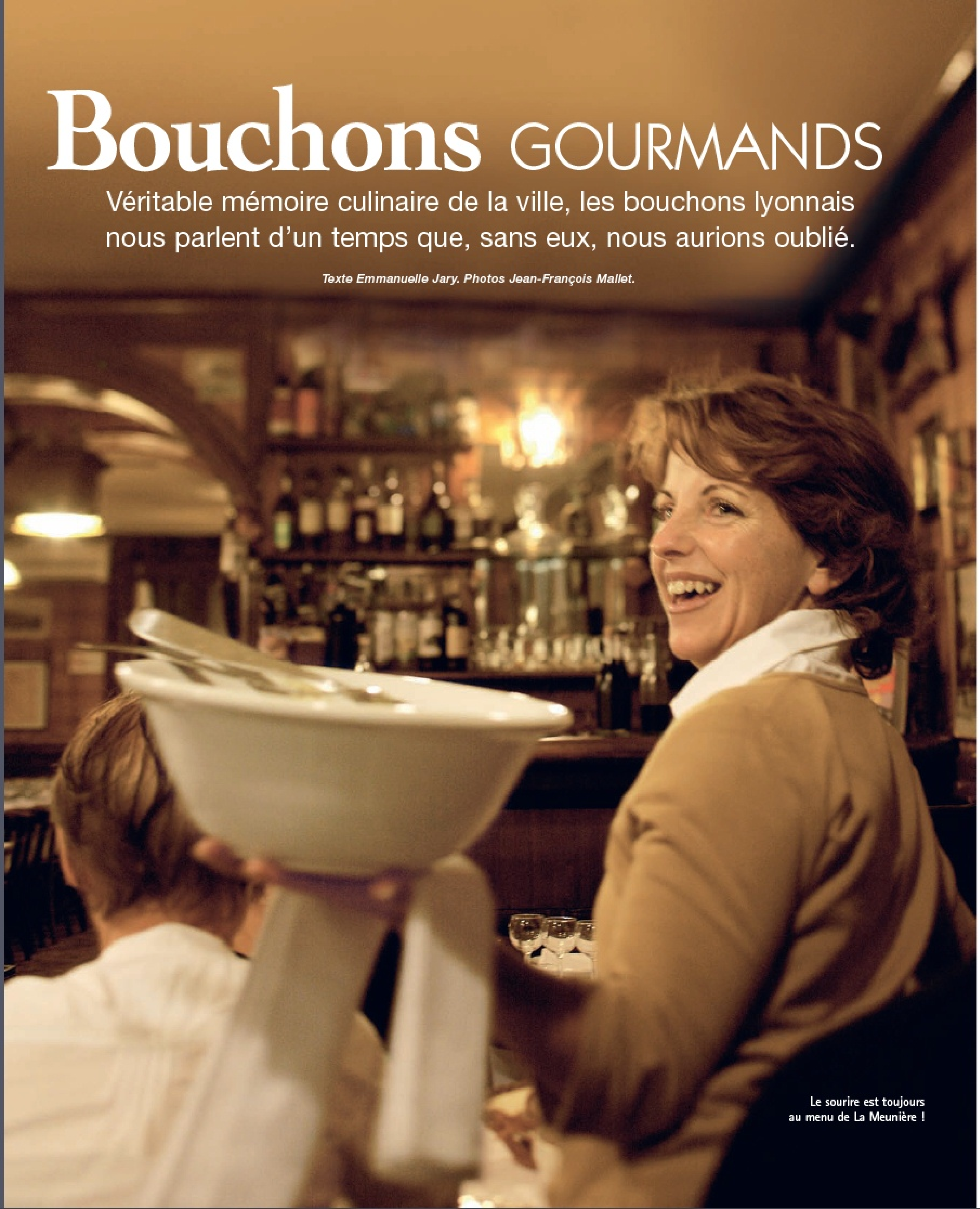
J.-F. Mallet

80 Lyon, la capitale des petits bouchons **90** Sirop d'érable : la sève sucrée **96** Le roquefort, c'est trop fort **102** Gaillac : des terres de bon goût **108** Balade au fil du Nil **116** Index annuel des recettes **120** Totally pomme, le cocktail sans alcool

Bouchons GOURMANDS

Véritable mémoire culinaire de la ville, les bouchons lyonnais nous parlent d'un temps que, sans eux, nous aurions oublié.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.



Le sourire est toujours au menu de La Meunière !

Entre la Saône et le Rhône, sur la presqu'île de Lyon, dans des rues parfois étroites et biscornues, nous sommes allés à la rencontre d'une France d'un autre temps. Cette France-là semble compter encore en anciens francs. On y parle un langage désuet : le vin est reginglard ; les enfants sont des gones et le pissenlit est appelé groin d'âne. On y mange une cuisine oubliée, aux accents de Troisième république, faite de salade de pied-de-veau, de gratin de macaroni, de saucisson de couenne, de cervelle en meunière, de sauces en tout genre, gribiche, Nantua, ravigote. C'est la France des bouchons lyonnais. Celle des femmes et des hommes qui se lèvent parfois à cinq heures du matin pour préparer le mâchon, casse-croûte autrefois des ouvriers, qui revient à la mode, fait de grattons, de rosette et de tête de veau. Voilà ce que nous avons vu à Lyon, sans en croire ni nos yeux, ni nos papilles. Mais il faut dire certes avec beaucoup de tristesse et déjà de mélancolie, que cette France-là n'en a plus encore pour très longtemps.

Des mères de caractère

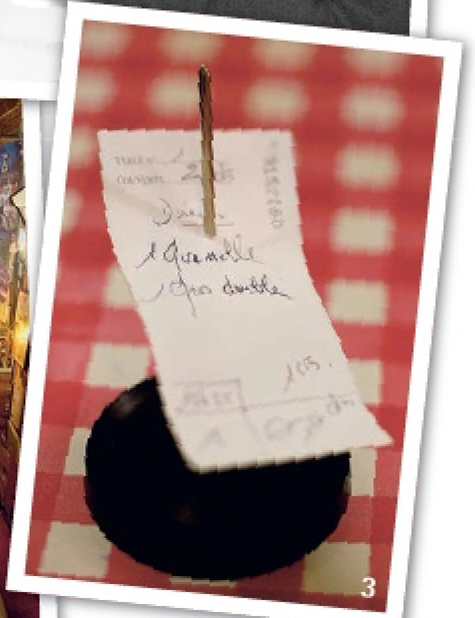
Concentrés dans un petit périmètre, les bouchons dont l'étymologie du nom n'est pas certaine, nourrissaient autrefois les canuts, ouvriers travaillant dans les soieries qui ont fait la richesse de Lyon. Ces hommes ont d'ailleurs leur plat, la cervelle de canut, du fromage blanc additionné d'ail et d'herbes fraîches. Les plats de bouchons sont nombreux et fricotent tous avec les abats et la charcuterie si bonne et célèbre à Lyon. Les cartes sont variées mais chaque bouchon a cependant sa spécialité, des quenelles de brochet ici, la tarte à la praline rouge là, le tablier de sapeur ailleurs, le gratin de tripes deux ■■■

LE SAVIEZ-VOUS ?

D'après Pierre Grison, chroniqueur gastronomique, le bouchon était un endroit où l'on buvait et mangeait et qui était signalé par une branche de pin car le pin était l'emblème de Bacchus. Mais à Lyon, parfois difficile à trouver, le pin était remplacé par des bottes de paille, appelées en vieux français « bousche ».

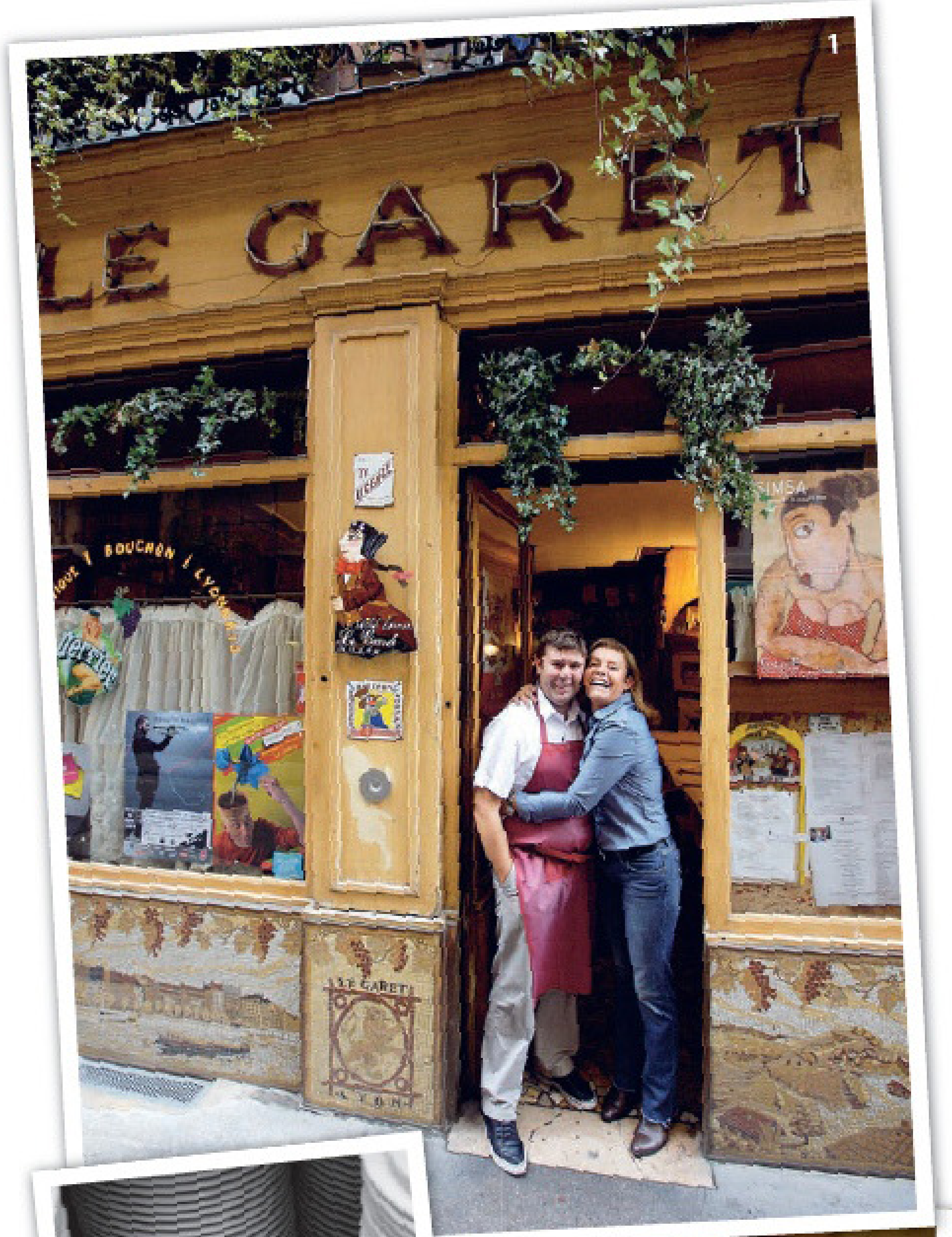
1

2



3

1. Chez Hugon, Arlette ne peut s'empêcher de venir en salle pour vérifier que tout se passe bien. **2.** Le bric-à-brac fait parti du folklore, comme ici au Garet. **3.** Des plats comme on en voit de moins en moins…



1. Au Garet, pas de faux-semblant ! L'ambiance bon enfant n'a rien de forcé. **2 et 3.** Assiettes coquines et saucisson, on est là pour passer un moment à la bonne franquette.

▪▪▪ rues plus loin. À l'origine, l'homme était en salle et servait le vin (beaujolais ou côtes-du-rhône) présenté traditionnellement dans son pot de 46 cl, tandis que la femme, en cuisine, se contentait de ce qu'elle savait faire. Leur sagesse populaire a su accommoder les abats, basses pièces dont la bourgeoisie ne voulait pas. Ironie du sort, elles sont aujourd'hui pour certaines très coûteuses. Les fameuses mères lyonnaises, d'abord cuisinières en maison bourgeoise, puis reprenant à leur compte un petit établissement, sont pour certaines devenues célèbres comme la mère Brazier. Mais des mères, il y en eu beaucoup demeurées dans l'ombre de leur cuisine. Il en reste encore quelques-unes. Ainsi, Arlette Hugon, aux yeux rieurs et au sourire d'une douceur réconfortante, se penche tous les jours sur son poulet aux écrevisses ou au vinaigre et son gâteau de foies de volaille avec le même entrain et le même soin.

À la tête du client

Ses parents, bateliers, la placèrent en nourrice chez une femme excellente cuisinière. Le temps et sa passion ont fait le reste. Il faut voir Arlette, après des décennies d'exercice, apporter elle-même les caquelons en salle sans cesser de tourner la sauce avec sa cuillère afin qu'elle garde bien son liant. Ce petit geste de rien du tout, c'est le discours amoureux de la cuisinière qui nous rassure et nous assure sans même l'avoir goûtée que sa cuisine est excellente. « Un bouchon, affirme-t-elle, c'est de la chaleur humaine et beaucoup d'amitié. On fait goûter les plats à la table d'à côté. » Il y a autant de définitions que de personnes. La mauvaise humeur du patron semble avoir été une marque de fabrique comme en témoigne cette habitude du père Chauvin, ex-propriétaire du Café des Fédérations, qui affichait complet dès l'ouverture afin de pouvoir accepter ou refuser tout client. L'expression « à la tête du client » est probablement née ici.

Au Café du Jura, Brigitte Josseran, la patronne, nous le confirme. Elle ne vient plus en salle car elle ne supporte pas de voir les clients se balancer sur leurs chaises, manger directement dans le saladier, autrefois écraser leurs cigarettes ▪▪▪

1. Chez Daniel et Denise, Joseph Viola donne la preuve que le bouchon lyonnais sait évoluer comme il faut. **2.** La Mère Jean a ses habitués. **3.** L'équipe du Musée prend la pose dans un traboule sur la presqu'île. **4.** Démodé le bouchon ? La preuve que non avec Les Filles ! **5.** Ici, on reçoit sans chichi !

Lieu de mixité par excellence, les petits restaurants lyonnais racontent l'histoire de la ville.

▪▪▪ dans l'assiette. Le fils est plus *fair-play* qui nous montre amusé les tables du fond de la salle scellées au sol. « Cet établissement était le lieu de réunion des plates (bateaux-lavoirs qui circulaient sur la Saône et le Rhône) et des employés de messagerie qui faisaient la navette entre les avocats et les huissiers connus pour être des gens colériques qui se battaient souvent. Aussi fallait-il que les tables soient fixes pour ne pas tout casser. »

Du rififi entre les tables

Lieu de la mixité par excellence, les bouchons étaient autant fréquentés par les loubards que par la police qui venait y traîner ses oreilles. Les hommes politiques y sondaient l'humeur de la ville. Ils sont encore nombreux aujourd'hui, hommes d'affaires et personnages publics à signer leurs contrats attablés dans ces établissements où ils ont leurs aises. « Traditionnellement, on n'est pas serré dans un bouchon », poursuit Benoît Josseran, le patron du Café du Jura. Cette affirmation n'est pas forcément vraie partout. Ainsi au Garet, la déco semble préférer la profusion des objets et les tables, le coude à coude. Car un bouchon c'est aussi une ambiance propre à chaque lieu, qui possède sa patine, son histoire. Ainsi en est-il du Musée. « Ici, on traboule », nous lance le patron. Traduction : on peut passer d'un immeuble à un autre par une traboule. Dans le vieux Lyon, ces passages couverts, dans une cour, relient deux rues et permettaient autrefois de transporter la soie sans la mouiller les jours de pluie.

La dénomination de bouchon est contestée pour certains établissements bien que proposant une cuisine plus que représentative des lieux, comme chez Daniel et Denise, repris depuis quelques années par Joseph Viola, ancien chef de Léon de Lyon et Meilleur ouvrier de France cuisinier. Les spécialités y sont l'omelette du curé aux écrevisses et sauce Nantua, le tablier de sapeur, le gratin de macaroni et les pommes de terre sautées à se damner, admettons-le. Alors quoi ? « C'est trop parfait, toujours excellent. Un bouchon, ça doit être un peu raté parfois », nous dit un journaliste local. Beau compliment pour cet établissement qui ▪▪▪

1

2

1. Les signes de reconnaissance de La Meunière : grande moustache et bons petits plats ! **2.** Les bouchons lyonnais sont devenus les emblèmes de la ville.

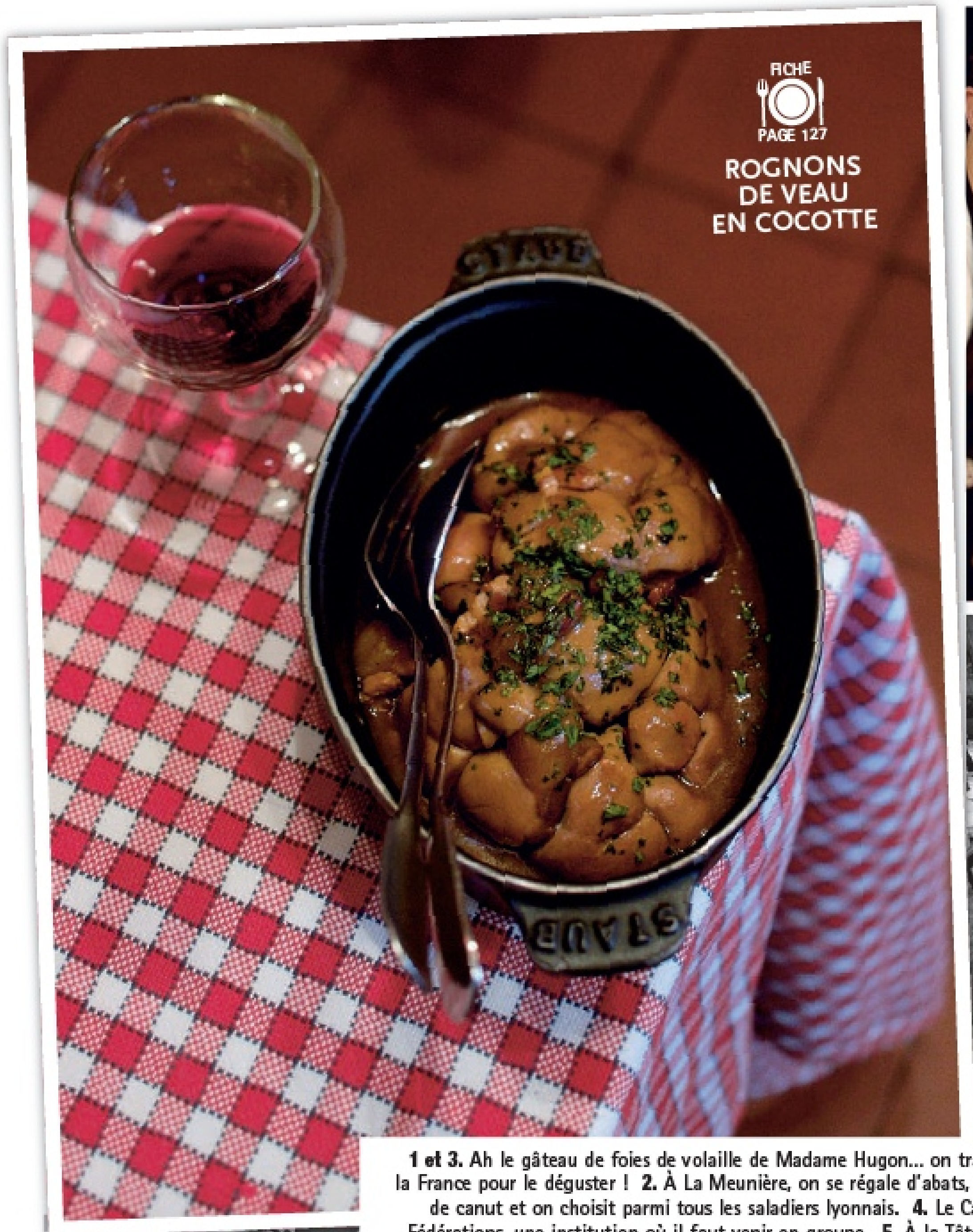
1. Si ce ne sont plus toujours les mères qui sont aux fourneaux, leur cuisine se perpétue. **2.** Ce n'est pas pour rien que Lyon s'est autoproclamée capitale de la gastronomie !

▪▪▪ a notre préférence grâce notamment à un pâté en croûte* aux ris de veau dont Paul Bocuse dit qu'il est le meilleur de la ville. Ce compliment involontaire du journaliste en dit long sur l'origine de la cuisine de bouchon. « C'était des recettes de ménagère qui peuvent donc être parfois loupées comme le sont certains plats à la maison », poursuit notre interlocuteur. Cette idée rejoint celle de l'actuel propriétaire du Café des Fédérations, selon qui, « un bouchon c'est comme à la maison mais il faut payer en plus ». Sauf qu'aujourd'hui, à la maison, on ne cuisine plus guère de rognons flambés sauce madère. D'autres initiatives ont vu le jour où la salade de lentilles est assaisonnée à la cardamome, comme à la maison justement, et le boudin servi en feuilleté. Deux filles ont ouvert le bien nommé Bouchon des filles proposant une cuisine plus actuelle et plus légère dans un esprit toujours bonne franquette. La tradition évolue. Ces nouveautés font plaisir à l'instar du dernier-né des bouchons, La Tête de Lard, tenu par Yoann Blanc, vingt et quelques bougies, qui porte bien le béret et perpétue la tradition, secondé par son père en salle. Certes il faut vivre avec son temps, mais qu'on le veuille ou non, rien ne remplacera jamais, la gouaille et la moustache du patron de La Meunière, ni la qualité du gâteau de foies de volaille de Madame Hugon !

*Florian Oriol, le second de Joseph Viola, a gagné fin 2009, le championnat du monde du pâté en croûte.

LEXIQUE GOURMAND

- **TABLIER DE SAPEUR :** carré de tripes, taillé dans le bonnet, mariné dans du vin blanc avec de la moutarde pendant 24 h, puis pané, poêlé recto-verso et fini au four.
- **SAUCE GRIBICHE :** mayonnaise montée à l'origine avec un jaune d'œuf cuit et additionnée de câpres, ciboulette, cerfeuil, moutarde, persil, échalote et ail.
- **SAUCE TARTARE :** mayonnaise avec cornichons et câpres. Servie froide.
- **SAUCE RAVIGOTE :** moutarde, cerfeuil, ciboulette, persil, échalote et câpres montés en vinaigrette.
- **GRAS DOUBLE :** tripes émincées finement passées à la poêle avec une persillade et beaucoup d'oignons puis déglacées au vinaigre.
- **SABODET :** saucisson préparé avec de la tête et de la couenne de porc.



1 et 3. Ah le gâteau de foies de volaille de Madame Hugon... on traverserait la France pour le déguster ! **2.** À La Meunière, on se régale d'abats, de cervelle de canut et on choisit parmi tous les saladiers lyonnais. **4.** Le Café des Fédérations, une institution où il faut venir en groupe. **5.** À la Tête de Lard, le jeune Yoann Blanc joue la carte bouchon à fond !

PRATIQUE

Se renseigner.
Comité Départemental du Tourisme du Rhône. 142 bis, avenue de Saxe, 69003 Lyon. Tél. : 04.72.56.70.40. www.rhonetourisme.com

LES HÔTELS

Globe et Cecil Hôtel
21, rue Gasparin, 69002 Lyon. Tél. : 04.78.42.58.95. www.globeetcecilhotel.com
Situé sur la presqu'île de Lyon, cet hôtel aux chambres agréables vous permettra de tout faire à pied. L'accueil très souriant saura vous aider dans toutes vos recherches. À partir de 170 € petit déj. compris.

La Villa Florentine,
25, montée Saint-Barthelemy, 69005 Lyon. Tél. : 04.72.56.56.56.
Cet hôtel appartenant à la chaîne Relais & Châteaux est situé sur les hauteurs de la ville. Belle vue et prestations de très grande qualité. À partir de 230 €.

LES TABLES

La Meunière
11, rue Neuve, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.28.62.91.
Le patron moustachu est particulièrement cabotin. Cuisine de bonne facture avec un beau choix de saladiers lyonnais (céleri rémoulade, museau vinaigrette, pied-de-veau, salade de lentilles…), à suivre de la queue de bœuf aux tomates et échalotes, cervelle à la grenobloise (câpres et citron). Menus : 26 et 31 €. À la carte : 27 € env.

✔ **Daniel et Denise**
156, rue de Créqui, 69003 Lyon. Tél. : 04.78.60.66.53.
Repris par Joseph Viola, MOF, formé chez Michel Guérard, excelle autant dans les classiques (omelette aux écrevisses, pâté en croûte légendaire, salade de ris d'agneau, tête de veau sauce ravigote, gratins de cardons à la moelle, tablier de sapeur et extraordinaire pommes de terre sautées) que dans les plats du jour à l'ardoise : col-vert, grouse et champignons en saison et quelques plats plus légers pour attirer une clientèle féminine… 30 € env. Menu lyonnais à 26 €.

La Tête de Lard
13, rue Désirée, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.27.96.80.
Tout nouveau, tout beau. Ce restaurant transformé en bouchon est tenu par un jeune qui donne le meilleur de lui-même en cuisine. Onglet en croûte, gâteau de foie de volaille, poire au vin rouge… Menus : 13 € (midi), 18 €, 23 € et 27 €.

Café des Fédérations
8-9-10, rue Major-Martin, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.28.26.00.
Une institution où il est bon de se rendre en groupe : œuf en meurette, terrine de sanglier, gâteau de foie de volaille sauce financière, fromage fort… Patron gouailleur. Ambiance assurée. Midi : 19 €, soir : 24 €.

Au Petit Bouchon "Chez Georges"
8, rue Garet, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.28.30.46.
Assortiment de salades de lentilles, de museau, de pied-de-veau, de cervelas… Un plat emblématique : la pocheuse du bouchon, poissons d'eau douce pochés accompagnés d'une sauce à la crème et au vin blanc et servi sur un lit de pommes de terre. Menus : à partir de 10,50 € (midi) jusqu'à 25 €.

Café du Jura
25, rue Tupin, 69002 Lyon. Tél. : 04.78.42.20.57.
Depuis 1867, cette enseigne ayant appartenu autrefois à un Jurassien sert une cuisine typiquement lyonnaise faite par une femme dans un joli décor avec ses chaises bistrots et son comptoir en formica. Tête de veau, crépinette de pied de porc, gâteau de foie de volaille, ris de veau aux morilles… Env. 25 €.

✔ **Chez Hugon**
12, rue Pizay, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.28.10.94.
Arlette Hugon est en cuisine tous les jours depuis des décennies. Derrière ses fourneaux, elle prépare une des meilleures cuisines de la ville, poulet aux écrevisses, blanquette de veau, gâteau de foie de volaille, sabodet en civet, poulet au vinaigre, pied-de-veau… Une de nos adresses préférées autant pour son ambiance que pour sa cuisine. Menu "entrée, plat, fromage ou dessert" : 24 €.

La Mère Jean
5, rue des Marronniers, 69002 Lyon. Tél. : 04.78.37.81.27.
Clientèle d'habitués. Pieds de cochon panés sauce tartare, saladiers lyonnais, andouillette trois façons (poêlée au vin blanc, au vin rouge et rôtie à la moutarde), ris de veau flambés, tarte à la praline. De 11,50 € (midi) à 25 €. À la carte 20 € env. (réservation conseillée).

Le Bouchon des filles
20, rue du Sergent-Blandan, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.30.40.44.
Tenu par deux anciennes filles du Café des Fédérations, elles connaissent donc la cuisine de bouchon par cœur. Elles ont cependant pris le parti d'alléger un peu les plats et de détourner légèrement les classiques comme avec une salade de lentilles à la cardamome, salade verte aux acras de harengs, pieds et oreilles de cochon, croustillant de boudin… Menu : 25 €.

Le Musée
2, rue des Forces, 69002 Lyon. Tél. : 04.78.37.71.54.
Un des plus vieux établissements culinaires de la ville, où tout est fait maison jusqu'au pain – le patron est boulanger. Le menu est donné oralement et change régulièrement : queue de bœuf au vin rouge, langue d'agneau, poule bouillie, soupe de tripes… Menus : 20 et 23 €.

Le Garet
7, rue du Garet, 69001 Lyon. Tél. : 04.78.28.16.94.
Ambiance gouailleuse et chaleureuse. Décor de bouchon à l'ancienne dans un bric-à-brac d'objets cultes. Cervelle meunière, saucisson chaud, andouillette, tête de veau, gratin de tripes… En saison poêlée généreuse de champignons. Excellent café. Menu : à partir de 18 €. Carte : 25-30 €.

Le Bouchon de la Bourse
53, rue de la Bourse, 69002 Lyon. Tél. : 04.78.37.23.47.
Ambiance de bar décontractée avec plat du jour d'un bon rapport qualité-prix : tripes à la lyonnaise, andouillette, grenouilles (sur commande) et la devise du chef : « Comme les scouts, on est toujours prêts. » Formules : 15 et 18 € uniquement pour le déjeuner.

PRODUITS

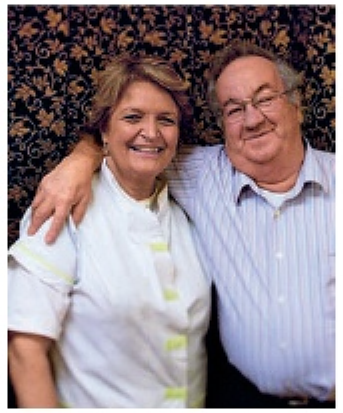
■ ***Les Halles Paul Bocuse (102, cours Lafayette. 69003)***
Sibilia charcuterie
Tél. : 04.78.62.36.28. www.colettesibilia.com
La meilleure charcuterie de Lyon (et donc de France ?). Saucisson brioché, rosette, cervelas, jésus, sabodet… Une institution.

Toqués des Halles
Atelier de cuisine de Philippe Lechat, Tél. : 04.78.89.24.07. www.philippelechat.com
Cours de cuisine et visite commentée des Halles.

Mère Richard
Tél. : 04.78.62.30.78.
Pour ses saint-marcellin imbattables.

Coup de cœur pour Joseph Viola.

Arlette Hugon, une vraie légende.



1

2

3

Sirop d'érable

ET SI ON ALLAIT AUX SUCRES ?

Nos lointains cousins d'Amérique attendent impatiemment la fonte des neiges pour tirer de l'érable un sirop très goûteux !

Texte Jean-Louis André. Photos Jean-François Mallet.

4

5

6

7

1. De l'entaille s'écoule l'eau magique. **2.** Chaussé de ses raquettes, l'acériculteur fait régulièrement le tour de son domaine. **3.** La couleur du sirop n'est pas lié au temps de cuisson mais à la qualité initiale de la sève. **4.** Seuls les Québécois fabriquent du sirop d'érable. **5 et 6.** Encore brûlant, le sirop est versé sur un lit de neige. Et chacun, avec un bâtonnet, se fabrique une sucette. **7.** Une visite à faire en famille.

La feuille d'érable flotte sur le drapeau national canadien, mais c'est au Québec – et au Québec seulement – que l'on tire de cet arbre symbolique un sirop ambré qui parfume les crêpes, les jambons et les yaourts. 75 % de la production mondiale vient de là, et le « temps des sucres » est indissociable de la Belle Province. Pour qu'il y ait sirop d'érable, il faut un arbre particulier : érable rouge ou érable à sucre. Il faut surtout que le printemps se fasse désirer. Le long du Saint-Laurent, l'entre-deux dure deux ou trois semaines. Quelques plaques de neige résistent encore au soleil qui s'enhardit de jour en jour. Positive la journée, la température retombe au-dessous de zéro la nuit. La sève, sous l'effet du froid, monte en pression. Elle ne demande qu'à s'écouler la journée, quand le thermomètre grimpe.

Les quantités recueillies sont alors impressionnantes. En une journée, un arbre adulte donne parfois une dizaine de litres de sève. L'acériculteur (du latin *acer*, qui désigne l'érable) a pratiqué, à la fin de l'hiver, une, deux, ou trois entailles dans le tronc de chacun de ses érables. Ses seaux (qu'on appelle là-bas « des chaudières ») sont accrochés. Il n'a plus qu'à s'en aller, au matin, récupérer le sang de ses arbres. Il y a une vingtaine d'années, ce genre de récolte mobilisait toute la famille, généralement nombreuse, d'un agriculteur. Il fallait en effet atteler la charrette, chausser des raquettes, « courir les érables » à plusieurs pour ramener les tonneaux jusqu'à la cabane. Aujourd'hui, un système de tubes flexibles relie chaque érable à une cuve centrale.

Quelques planches de bois bricolées au milieu de la forêt, le drapeau fleur de lys, des enfants qui lancent des boules de neige et une cheminée qui fume… La sève récoltée le jour-même, est portée, des heures durant, à ébullition. Il faut faire évaporer une quarantaine de litres de sève pour un litre de sirop. Là encore, la technologie évolue. Les acériculteurs se sont équipés de centrifugeuses qui leur permettent d'éliminer les deux tiers de l'eau avant de mettre à bouillir. Contrairement aux idées reçues, le sirop d'érable n'est que… du sirop d'érable. C'est-à-dire que sa couleur, qui va du jaune clair au brun foncé ne dépend pas du temps de cuisson (qui vise toujours le même degré de sucre) mais de la qualité initiale de la sève. Plus claire en début de saison, plus corsée en fin. En revanche, en augmentant les temps d'évaporation, on arrive à obtenir un beurre, puis un sucre qui se conserve tout l'hiver et qui a nourri des générations de pionniers.

Derrière la chimie de la cristallisation, il y a l'alchimie des souvenirs. La « tire sur la neige » parle à tous les Québécois. On trempe un bâtonnet dans un filet de sirop bouillant étalé sur la neige, juste avant qu'il ne fige et cela fait la meilleure sucette du monde. C'est l'occasion, aussi, de retrouver la nourriture des origines, celle qui tenait au ventre des trappeurs : les fèves au lard, qui sont en fait des haricots secs ; les oreilles de Christ, version locale des grattons ; le pudding-chômeur, imbibé de sirop d'érable… Des plats qui racontent, la joie retrouvée des beaux jours. Douce comme un sirop. ✣

MA MAISON AU CANADA

Voici une « cabane à sucre » comme on les aime : ni trop grande ni trop petite, plantée en pleine nature au bord du Saint-Laurent. La fabrication du sirop est son activité principale, mais Blandine et Clément font partager, au printemps, la cuisine de leurs ancêtres. L'occasion de goûter « le chiard de goëolette » (pommes de terre et oignons) ou le cipâte qui ressemble à notre baeckeofe.

L'érablière du Bois Joly, 896, rue de l'Église, Saint-Jean-Port-Joly, QC G0R 3G0. Tél. : 418.598.6686.

Désormais, tout un système de tubes relient directement les érables à la cuve de cuisson.

FÈVES AU LARD ET SIROP D'ÉRABLE
Un vrai plat d'hiver

Préparation : 20 mn + 12 h de trempage. Cuisson : 8 h. Pour 4/6 personnes :

■ 500 g de haricots blancs secs ■ 2 morceaux de couenne ■ 1 oignon ■ 125 ml de sirop d'érable ■ 1 c. à café de sel ■ 1/2 c. à café de poivre

■ Lavez les haricots blanc et faites-les tremper 1 nuit dans de l'eau froide.
■ Le lendemain, placez le morceau de couenne dans le fond d'une cocotte épaisse allant au four. Ajoutez les haricots et l'oignon.
■ Mélangez le sirop d'érable avec un peu d'eau froide, ajoutez le sel et le poivre, puis versez sur les haricots en mélangeant. Mouillez avec de l'eau à hauteur, puis recouvrez avec l'autre morceau de couenne. Couvrez la marmite et enfournez pour 8 h à 120°C .
■ Dégustez avec du jambon caramélisé au sirop d'érable par exemple.

JAMBON CARAMÉLISÉ AU SIROP D'ÉRABLE
À essayer !

Préparation : 5 mn. Cuisson : 4 h. Pour 10 personnes.

■ 1 jambon ou jambonneau de 3 ou 4 kg ■ 60 ml de sirop d'érable ■ 60 ml de jus de pomme ■ 100 g de cassonade ■ Sel, poivre

■ Disposez le jambon dans un grand plat. Versez dessus le jus de pomme et le sirop d'érable. Saupoudrez de cassonade. Enfournez pour 4 h à 120°C et arrosez-le sans cesse jusqu'à ce qu'il caramélise sans brûler.
■ Découpez des tranches épaisses et nappez-les avec le jus de cuisson
■ Dégustez avec une purée de pomme de terre.

Notre conseil. Vous pouvez remplacer le jambon par des jambonneaux ou des jarrets de porc.

L'ŒUF DANS LE TROU
Une curiosité québécoise

Prép. : 5 mn. Cuisson : 5 mn. Pour 1 personne :

■ 1 tranche de pain de mie de 3 cm d'épaisseur ■ 100 ml sirop d'érable ■ 1 c. à soupe de beurre ■ 1 œuf

■ À l'aide d'un couteau, taillez une rondelle de 5 cm au centre de la tranche de pain.
■ Faites fondre le beurre dans une poêle, à feu moyen. Trempez la tranche de pain et la rondelle découpée dans le sirop d'érable sur les deux faces et déposez-les dans la poêle.
■ Cuisez quelques minutes jusqu'à la caramélisation du sirop. Tournez la tranche de pain et cassez un œuf dans le trou. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit coagulé.
■ Pour servir, couvrez l'œuf à demi avec la rondelle découpée.

FÈVES AU LARD ET SIROP D'ÉRABLE

JAMBON CARAMÉLISÉ AU SIROP D'ÉRABLE

Véritable emblème de la province, le sirop d'érable est consommé sous toutes les formes possibles.

L'ŒUF DANS LE TROU

Trois recettes de Clément Bernier, chef de l'Érablière du Bois-Joli, à St-François-Xavier de Brompton.

CLASSIC MALTS &FOOD
RENCONTRES DE SAVEURS INATTENDUES

LAGAVULIN 16 ANS & ROQUEFORT...

LE CHOC DES TITANS.

Né sur l'île d'Islay, dans les embruns de la côte ouest de l'Écosse, Lagavulin est incontestablement le plus intense et le plus tourbé des Classic Malts. Subtilement puissant et corsé, ses notes de bois, de fumée de tourbe et d'algues révèlent sa rondeur. Son onctuosité et cette sensation de moelleux en bouche en font un whisky à part, attachant par sa personnalité, son caractère et l'intensité qu'il procure à chacune de ses dégustations.

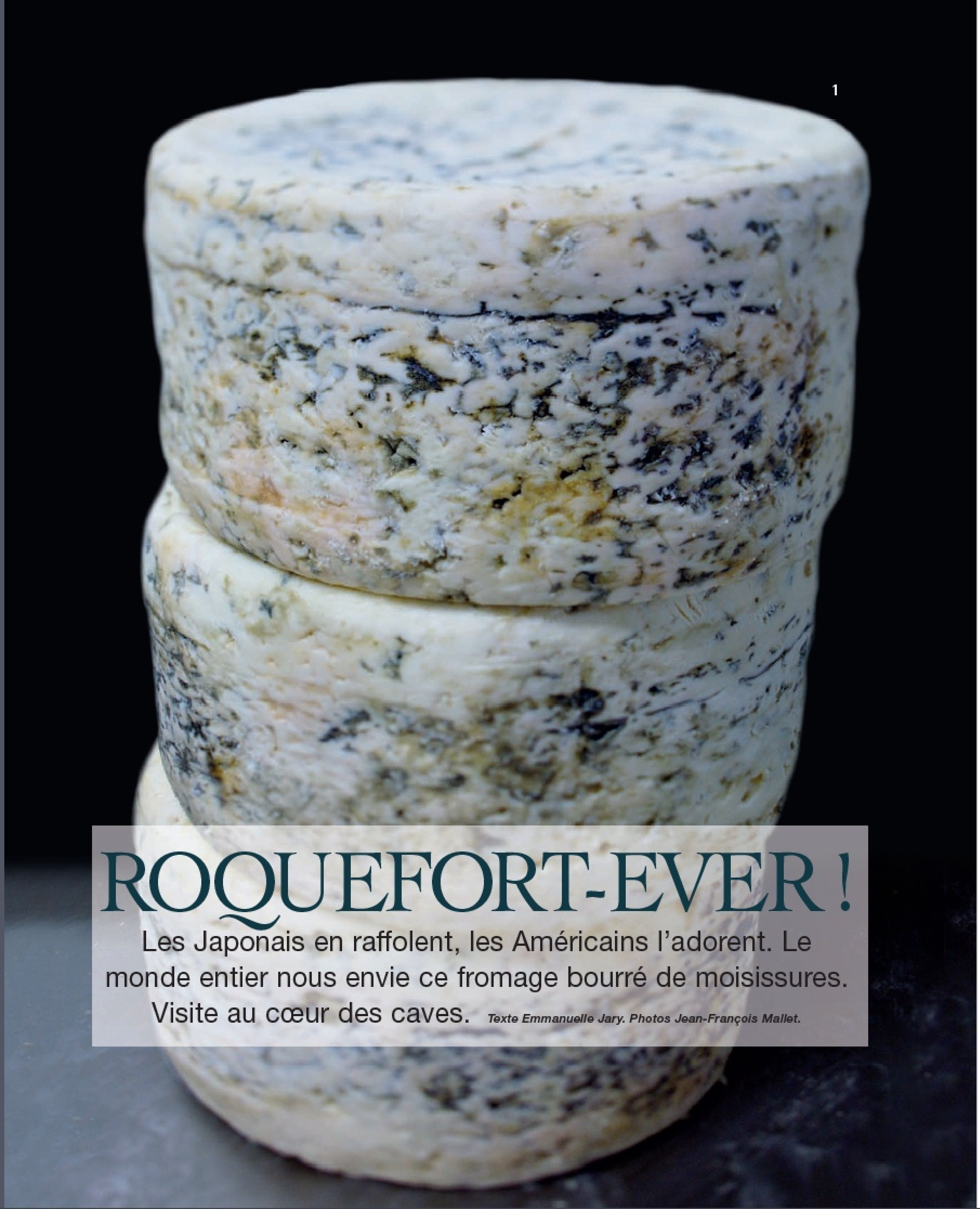
L'alliance avec le Roquefort est finalement une évidence.
Ce fromage de brebis à pâte persillée est lui aussi apparu dans une région battue par les vents, au sud de Millau. Affiné dans des grottes naturelles, le Roquefort, au fil des semaines, s'imprègne de l'univers des fleurines, de pierre et de bois, dans lequel il patiente. **À la fois fort et tendre, salé et racé,** il est lui aussi un produit à part, véritable cadeau de la nature.

Une alliance est née, celle qui rapproche l'Écosse des Causses, celle qui unit un Seigneur et un Roi. Leurs caractères, riches, onctueux, se confrontent sans qu'aucun d'eux ne prenne réellement le dessus. Leurs puissances se complètent dans une étonnante harmonie pour offrir au palais **une rondeur envoûtante aux accents de tourbe, de bois et de crème.** Cette association intense se fera plus **fruitée et sucrée** si on lui ajoute quelques fruits séchés.

ARÔMES :
Sel marin
Bois
Feu de tourbe
Fumée
Algues

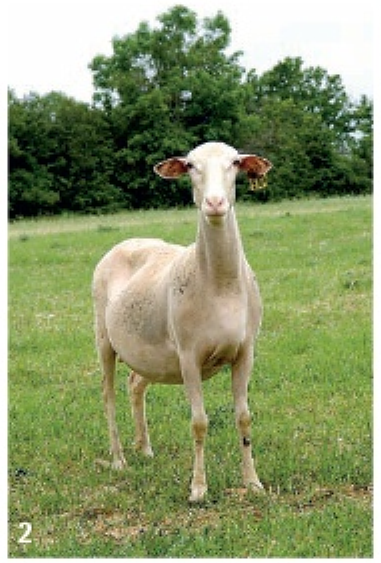
Roquefort / pain d'épice / figues séchées / huile d'olive / chocolat noir amer en poudre

Le sandwich de pain d'épice au Roquefort apporte onctuosité et gourmandise aux notes intensément tourbées de Lagavulin. Pour révéler le caractère boisé et fruité de Lagavulin, plongez ce sandwich dans une compotée de figues à l'huile d'olive et au chocolat (figues séchées finement émincées dans un fond d'huile d'olive, et saupoudrées de chocolat noir amer).



ROQUEFORT-EVER !

Les Japonais en raffolent, les Américains l'adorent. Le monde entier nous envie ce fromage bourré de moisissures. Visite au cœur des caves. *Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.*



1 et 2. Dix litres de lait de brebis sont nécessaires pour faire un fromage de 3 kilos. **3, 4 et 5.** À chaque étape d'affinage, la texture du roquefort est différente.

À Roquefort, il y a des roqueforts. Lequel est le meilleur? Nous avons notre petite idée sur la question mais nous ne vous la donnerons pas car tout cela n'est qu'affaire de goût. Et l'on sait que des goûts, il ne faut pas discuter. Déjà entre nous, nous n'étions pas d'accord. Il faut admettre que les différences ne sont pas tant de qualité que de spécificité. L'un est plus sec, l'autre plus gras. L'un est plus fort, l'autre plus doux. Certains sont plus persillés, d'autres moins salés… La couleur de la pâte peut varier légèrement… Autant de facteurs qui donnent à chaque roquefort son caractère. Ainsi s'apprécient-ils selon le palais de chacun. De plus, au sein d'une même marque, il existe différentes gammes de roqueforts.

Commençons par le début: qu'est-ce donc qu'un roquefort? Ce fromage aveyronnais est élaboré avec du lait de brebis cru et entier – il en faut plus de 10 litres pour un roquefort de près de 3 kilos. Les brebis de race Lacaune doivent être élevées dans six départements voisins (Aveyron, Aude, Gard, Hérault, Lozère et Tarn) sur un périmètre bien délimité. S'il y a quelques années, on prétendait à juste titre que le lait pouvait provenir de très loin jusqu'à la Corse, ceci est bel et bien terminé. Une fois chauffé, caillé, le lait est ensemencé avec du *Penicilium roqueforti* (obtenu à partir de pain de seigle) avant d'être moulé, égoutté et percé. Une fois placés en cave, les roqueforts "mûrissent" pendant trois semaines au cœur de la roche dans des caves vieilles de plusieurs millions d'années. Situées sous le rocher de Combalou, ces caves se sont formées suite à l'effondrement d'une partie de la falaise créant une zone d'éboulis pourvue de gigantesques fentes, appelées "fleurines" (de l'occitan *flarina*, souffler) qui permettent une ventilation naturelle et variable selon la température extérieure et la pression atmosphérique.

En quelques mots

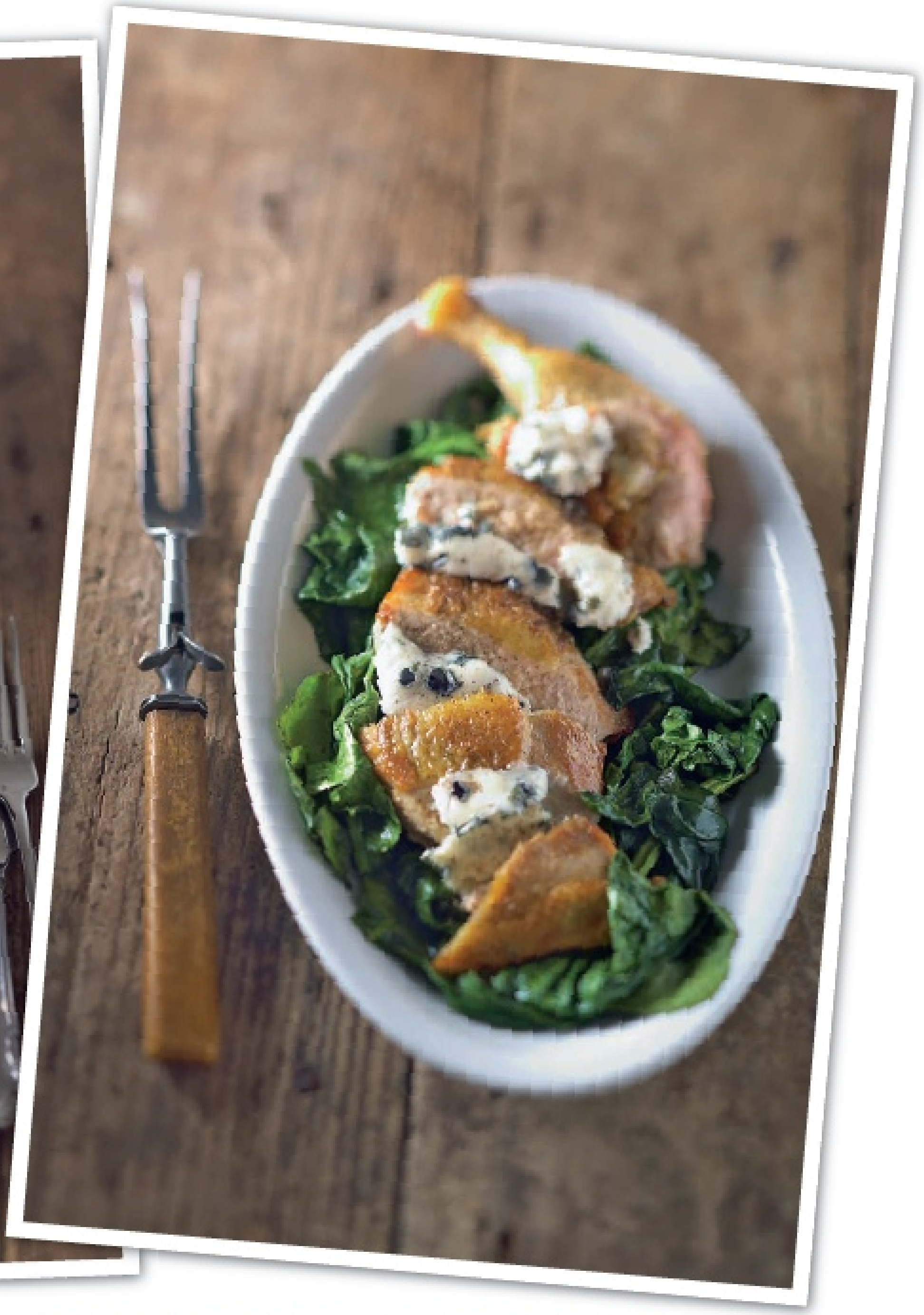
– **IL EST CONSEILLÉ** de le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur simplement enveloppé dans un papier aluminium ou de cellophane. Il convient de le découper du centre vers l'extérieur en triangle.

– **À SAVOIR :** le lait de brebis est plus riche en calcium, protéines et phosphore que le lait de vache et de chèvre.

– C'est un décret de 1666 qui instaura, que c'est à Roquefort que serait fabriqué le fromage appelé Roquefort. En 1925, il fut le premier fromage français à obtenir une AOC.

Un va-et-vient unique

Lorsqu'il fait chaud dehors, la fleurine souffle de l'air à l'intérieur de la cave. À l'inverse quand il fait froid à l'extérieur, la fleurine aspire l'air de la cave. C'est en partie cette géographie particulière qui donne aux roqueforts leur goût unique. Après le passage en cave, le fromage est enveloppé dans une feuille d'étain pour arrêter l'évolution du "bleu" et placé sous température contrôlée pendant trois mois minimum. Avant d'être enveloppé dans une feuille d'aluminium pour la commercialisation, on procède au "revirage". Les fromages sont grattés afin ▪▪▪



PAVÉ DE BŒUF AU ROQUEFORT ÉMIETTÉ ET LARDONS CROUSTILLANTS

Gourmand

Préparation : 10 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de rumsteck ou filet de bœuf assez épais (180 g) ■ 400 g de roquefort ■ 2 tranches de poitrine fumée ■ 80 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 4 branches de persil plat

■ Émiettez grossièrement le roquefort.
■ Découpez la poitrine fumée en fins lardons et saisissez-les à feu vif dans une poêle, en remuant, 8-10 mn, et réservez-les.
■ Mettez à chauffer l'huile et le beurre dans la poêle des lardons. Saisissez-y les pavés de bœuf préalablement salés et poivrés. Laissez-les cuire à votre convenance.
■ Dressez-les dans un plat de service. Disposez le roquefort émietté et les lardons sur les pavés de bœuf bien chauds.
■ Dégustez immédiatement avec des frites.

Notre conseil vin : un collioure rouge.

NOTA BENE. C'est le mélange du jus de la viande et du roquefort qui est délicieux, lorsque vous coupez les pavés.

SUPRÊME DE PINTADE AU ROQUEFORT ET AUX ÉPINARDS FRAIS

Fondu

Préparation : 30 mn. Cuisson : 35 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 suprêmes de pintade (ou de poulet) ■ 400 g de roquefort ■ 400 g d'épinards frais ■ 50 g de beurre ■ Muscade ■ Sel, poivre

■ Disposez les 4 suprêmes de pintade dans un plat. Assaisonnez-les de sel et de poivre, arrosez-les d'huile de tournesol et enfournez-les pour 25 mn à 180°C.
■ Pendant ce temps, équeutez et lavez les épinards.
■ Poêlez 2 mn les épinards crus avec 50 g de beurre, assaisonnez-les de muscade, sel et poivre et réservez-les.
■ Découpez les suprêmes de pintade en fines lamelles. Dressez les épinards au fond d'un grand plat, disposez les suprêmes de pintade sur les épinards en glissant un morceau de roquefort entre chaque lamelle de pintade. Salez, poivrez et enfournez pour 10 mn à 200°C.
■ Lorsque le roquefort est fondu et la pintade croustillante, dégustez bien chaud avec une purée de pomme de terre.

Notre conseil vin : pouilly-fuissé.

■■■ d'ôter une pellicule jaune formée à la surface. Ils sont ensuite coupés en deux.

Nous sommes allés visiter trois fromageries sur les sept que compte le village : Carles, uniquement vendu en crémerie ou chez les fromagers, dont la production ne représente que 1% de l'offre globale; Papillon, avec 10% de la production se place en deuxième position derrière Société qui comptabilise 66% des parts du marché français. Au fil des années, Société, à l'origine la « Société des caves et des producteurs réunis de Roquefort », a absorbé la plupart des petits fabricants. Elle dispose de plusieurs caves. Chacune d'elles possède ses caractéristiques hygrométriques, sa ventilation propre, sa souche de *Penicilium roqueforti* et donc son propre fromage. Société a développé trois produits dans différentes caves : Baragnaudes – délicat et subtil –, Templiers – plus corsé –, et 1863, le plus classique et le moins marqué en goût.

Lors de la fabrication, chez Papillon et Société, le *Penicilium roqueforti* est ajouté au lait chauffé « pour une meilleure répartition du bleu » selon les chefs de cave. Chez Carles, on continue de saupoudrer le *Penicilium roqueforti* sur le caillé, selon la méthode traditionnelle. « Ce qui nous permet d'obtenir davantage de spores », nous confie Delphine Carles. Dans cette fromagerie, les pains de roquefort reposent en cave directement sur des travées en chêne qui confèrent un petit goût spécifique au produit. Ailleurs, une feuille de plastique les isole du bois « afin de limiter la prolifération des bactéries ». L'esthétique est importante pour la vente du produit, nous explique le maître de cave. Papillon, qui a développé une gamme de roqueforts assez large (Taste-Fromage, Biologique, Révélation, Premium), s'enorgueillit de fabriquer 100% de son pain de seigle. Carles utilise un sel de grande qualité dont l'origine est tenue secrète. Le « revirage » est manuel chez Carles et réalisé mécaniquement chez Papillon. Chaque fabricant a donc ses petites astuces, ses préférences, ses savoir-faire. Le goût et la texture en dépendent. Doux ou puissant, onctueux ou plus sec ? Vous nous direz lequel vous préférez.

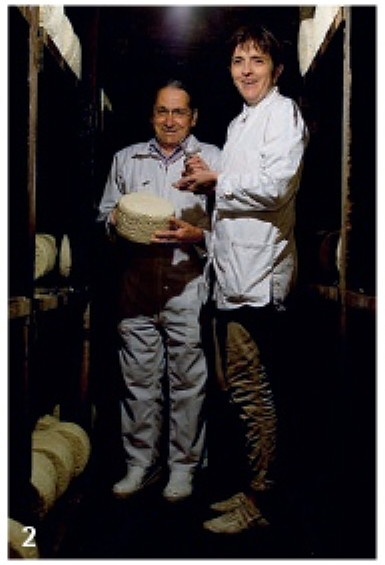
Les producteurs

CARLES : www.roquefort-carles.com. **Tél. : 05.65.59.90.28.**
LE VIEUX BERGER : www.le-vieux-berger.com. **Tél. : 05.65.59.91.48.**
SOCIÉTÉ : www.roquefort-societe.com. **Tél. : 05.65.58.54.38.**
PAPILLON : www.roquefort-papillon.com. **Tél. : 05.65.58.50.08.**
FROMAGERIES OCCITANES, La Pastourelle : www.les-fromageries-occitanes.fr. **Tél. : 06.80.91.69.70.**
GABRIEL COULET : www.gabriel-coulet.fr. **Tél. : 05.65.59.90.21.**
VERNIÈRES FRÈRES : http://pagesperso-orange.fr/vernieres.roquefort/index.html. **Tél. : 05.65.59.90.23.**

Rens. à la Maison de l'Aveyron, www.tourisme-aveyron.com. Pour la visites des caves, renseignements à l'Office de tourisme du pays de Roquefort, avenue de Lauras, 12250 Roquefort-sur-Soulzon. Tél. : 05.65.58.56.00. www.roquefort.com

1 et 2. Les caves Papillon et Carles. Bien que toutes les maisons fabriquent le même fromage, leur méthode spécifique de travail donne des roqueforts aux tonalités bien distinctes. **3.** Le fromage est enveloppé dans une feuille d'étain pour stopper la progression du bleu. **4.** Envoi des roqueforts Carles à l'étranger.

1


2

3

4

POIRES GRATINÉES AU ROQUEFORT, SALADE À L'HUILE DE NOIX

Sucré-salé

Préparation : 40 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 poires ■ 300 g de roquefort ■ 2 tranches de poitrine fumée ■ 1 c. à soupe de raisins secs ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ Poivre

■ Découpez la poitrine fumée en fins lardons et saisissez-les à feu vif dans une poêle, sans matière grasse, en remuant, pendant 8-10 mn. Réservez-les.

■ Concassez grossièrement le roquefort, puis mélangez-le dans un saladier avec les lardons, le vinaigre, les graines de sésame et les raisins secs.

■ Épluchez, puis taillez les poires en 2, videz-les délicatement et rangez-les dans un plat.

■ Garnissez chaque poire avec une grosse quantité de roquefort assaisonné. Arrosez les poires d'huile de noix, poivrez-les, puis enfournez-les 15 mn à 180°C.

■ Dégustez bien chaud en entrée avec de la salade.

Notre conseil vin : un savagnin.

Recevez votre magazine **SAVEURS** directement chez vous, en toute tranquillité !

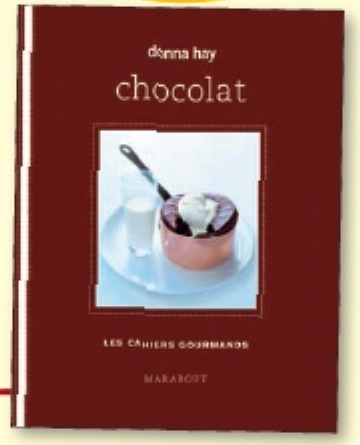
4€70 SEULEMENT PAR NUMÉRO au lieu de ~~6,01€~~ soit près de **22%** d'économie ! (cadeau inclus)

■ **8 numéros** de SAVEURS

■ **+ 1 hors-série**

■ **+ VOTRE CADEAU**

Chocolat
Enfin les recettes au chocolat incontournables de Donna Hay arrivent en France ! Grâce à ce livre, vous connaîtrez toutes les techniques pour cuisiner le chocolat et vous pourrez ainsi satisfaire la gourmandise des plus petits et plus grands. 60 recettes à base de chocolat, tous les grands classiques à connaître et plus encore : les madeleines, les cookies, les éclairs, les gâteaux…

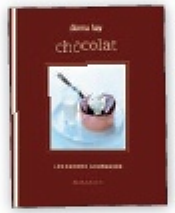


N'hésitez plus, remplissez vite le bulletin ci-dessous…

www.saveurs-magazine.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer, accompagné de votre règlement, RIB/RIP ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 Illkirch Cedex



☐ **OUI,** je souhaite profiter de votre **FORMULE TRANQUILLITÉ :** 4,70€ par numéro pour un minimum de 12 mois (avec cadeau inclus). J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "SAVEURS/EHBM" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "Saveurs".

▸ **J'indique mon établissement teneur du compte à débiter**

Établissement : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : ....

▸ **J'indique le compte à débiter** *(coordonnées de votre RIB ou RIP)*

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Banque Guichet N° de compte Clé

▸ **N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP**

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 509 223
Organisme créancier : "Saveurs"/EHBM CIC BANQUE CIAL 14 rue de la Nuée Bleue - 67979 Strasbourg Cedex 9

Offre valable jusqu'au 31-03-2010, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

▸ **J'indique mes coordonnées**

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : ....

Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : .... @ ....

☐ **OU,** je préfère utiliser un mode de paiement classique pour profiter de votre offre d'abonnement à "Saveurs" (12 mois - 8 n^{os} + 1 hors-série) au prix de **42,30€** (avec cadeau inclus).

▸ **J'indique mon mode de règlement**

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "SAV/EHBM"

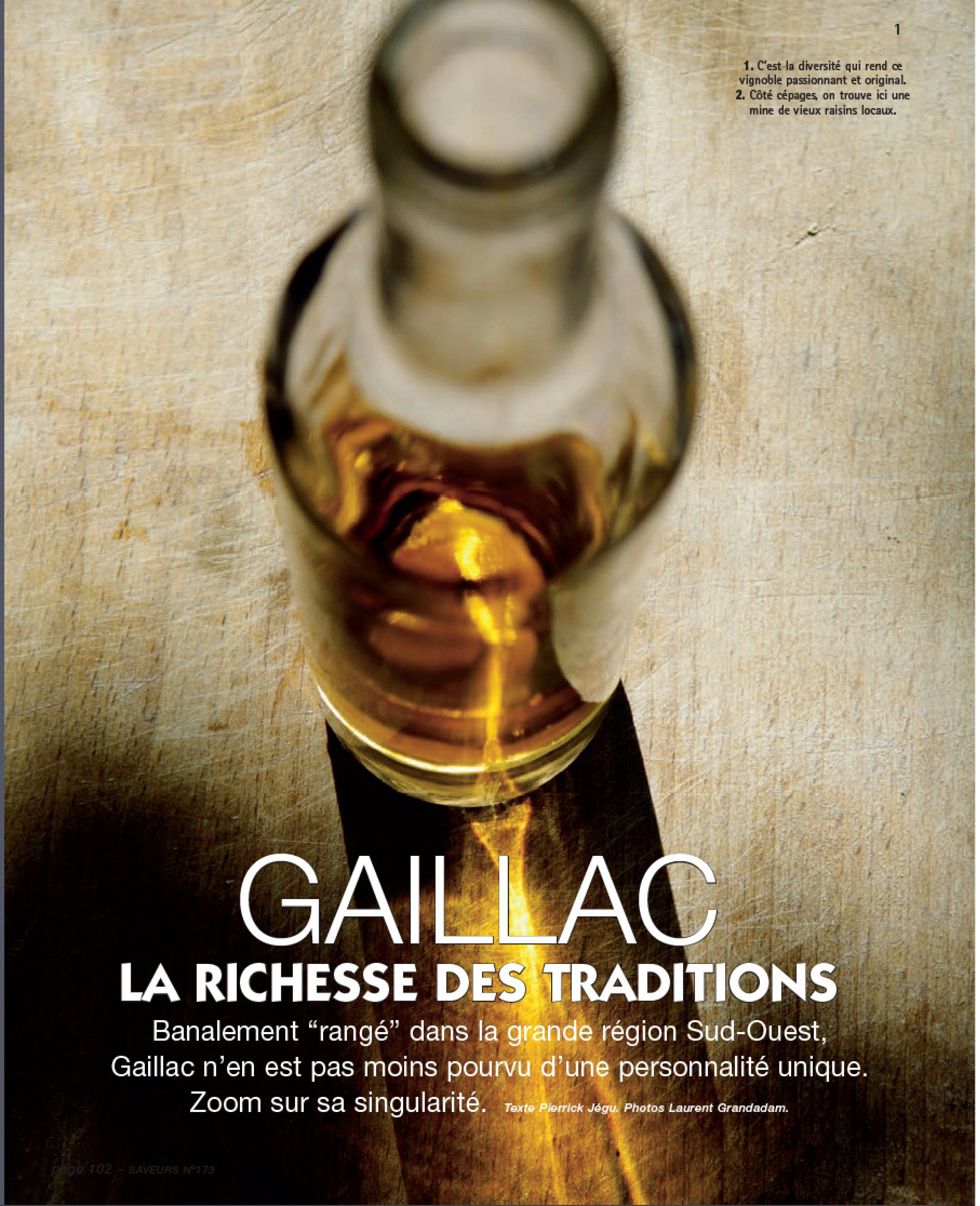
☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_||_|_||_|_|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

SAV 173



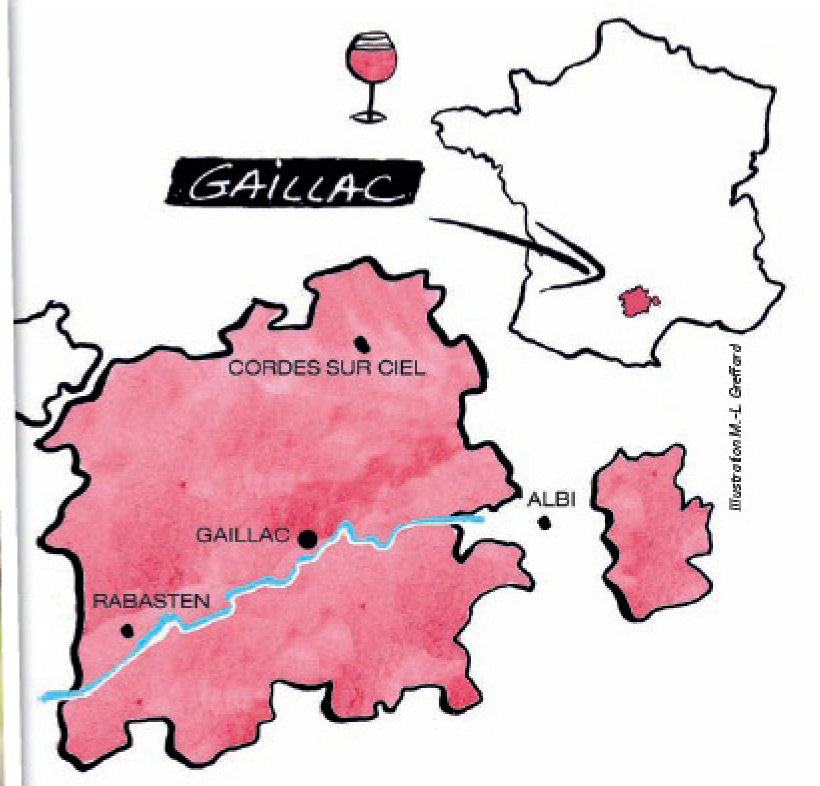
1

1. C'est la diversité qui rend ce vignoble passionnant et original.
2. Côté cépages, on trouve ici une mine de vieux raisins locaux.

GAILLAC
LA RICHESSE DES TRADITIONS

Banalement “rangé” dans la grande région Sud-Ouest, Gaillac n'en est pas moins pourvu d'une personnalité unique. Zoom sur sa singularité. *Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.*

2



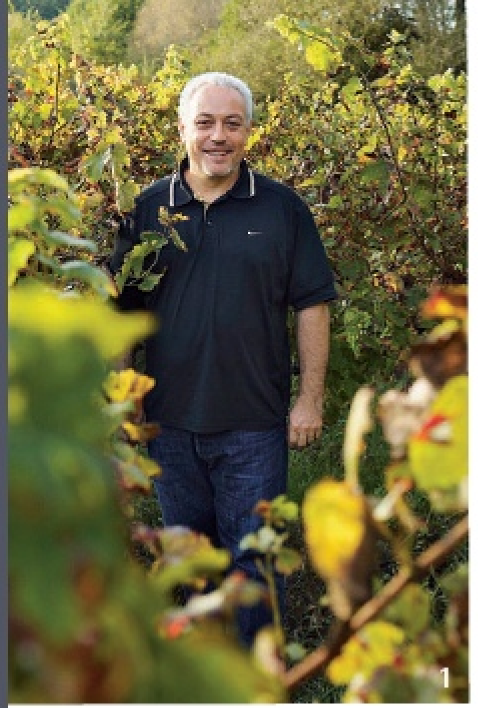
« Les vignerons de Terres de Gaillac ne se reconnaissent pas dans la standardisation des goûts et des produits induite par la dérive industrielle de la viticulture d'aujourd'hui ». Cette phrase est extraite de la “profession de foi” signée par les adhérents de Terres de Gaillac, association de dix vignerons et d'un fameux distillateur (voir encadré). Grossièrement esquissé, voilà leur objectif commun : mettre en valeur leurs terroirs en élaborant des vins d'artisan et de qualité, et faire connaître leur région bien au-delà des frontières de l'Appellation d'origine contrôlée. Car, malgré sa très longue histoire qui en fait sûrement l'un des plus anciens vignobles français, l'image de Gaillac reste assez floue pour les non-spécialistes de la chose viticole.

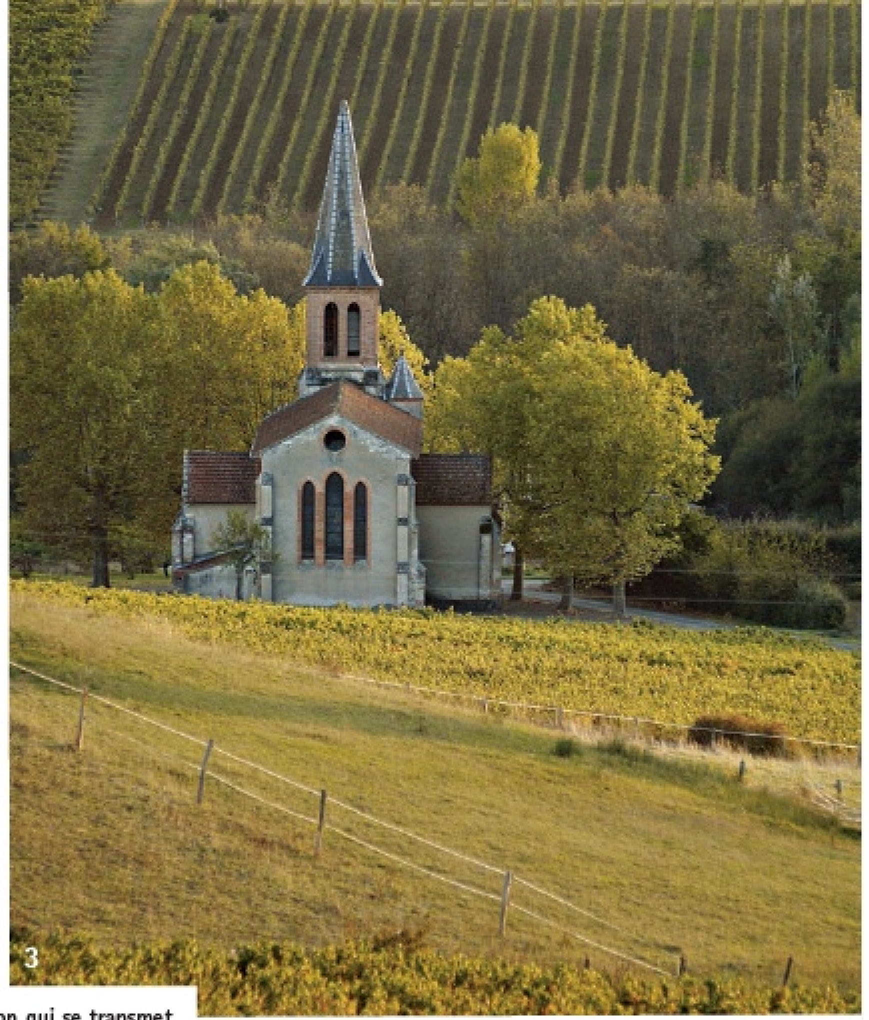
Petite piqûre de rappel : dans cette “rubrique” Sud-Ouest un peu fourre-tout qui rassemble des vignobles aux vertus et aux réalités multiples, Gaillac et sa capitale éponyme se situent à une cinquantaine de kilomètres au nord-est de Toulouse, dans le département du Tarn. Traditionnellement, le gaillacois est séparé en trois “zones” : la plaine alluviale du Tarn sur sa rive gauche, les coteaux de sa rive droite et, en sa limite septentrionale, le très calcaire plateau cordais, du nom du village de Cordes-sur-Ciel.

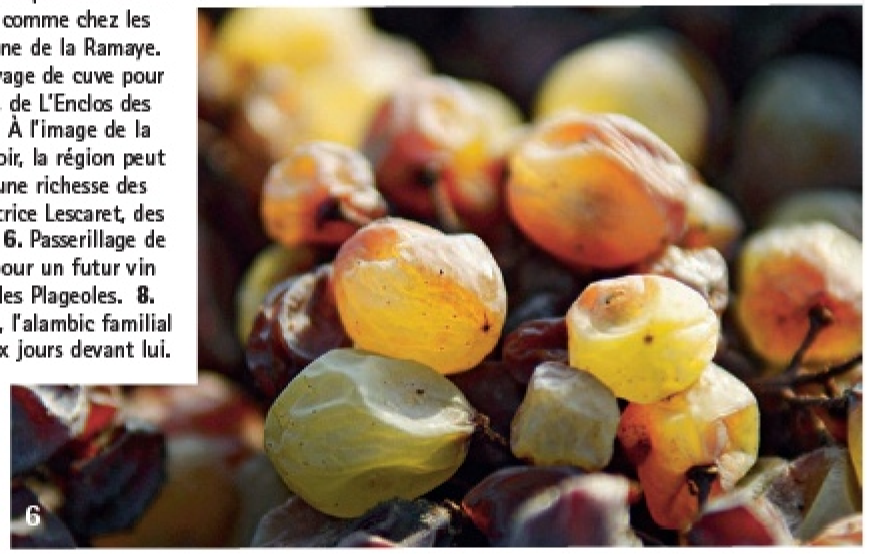
Le décor est planté, mais dans ses grandes lignes seulement. De cette vue un peu trop aérienne pour être très précise, on ne distingue pas la diversité gaillacoise : cette multitude de terroirs, de microclimats, de pentes douces, de reliefs plus abrupts, de sols maigres ou plus riches, d'altitudes modestes ou plus élevées… La diversité, voilà ce qui rend le vignoble de Gaillac aussi passionnant et aussi original. Car la carte des vins locaux joue sur les trois couleurs, blanc, rosé et rouge, alternant le sec et le doux, le tranquille et l'effervescent, le vin de voile ou encore le liquoreux… Une partition très large, en partie héritée de savoir-faire ancestraux et d'un encépagement très particulier. Certes, des raisins “stars” comme la syrah, le merlot, le cabernet-sauvignon, le cabernet-franc, le gamay, le chardonnay ou encore le sauvignon occupent une bonne partie du vignoble.

Sans ficelle ni traficotage

Mais la poésie gaillacoise comme la véritable identité de ses vins se conjuguent aussi au duras, au braucol, au prunelart, au mauzac, au len de lel, à l'ondenc, ces cépages autochtones dont certains sont carrément oubliés de la grosse production locale. Le combat de Terres de Gaillac se place là aussi, dans la défense des cépages historiques de la région, considérés comme un véritable patrimoine. Pionnier de la « lutte », Robert Plageoles : vigneron, ampélographe, il se fait aussi auteur généreux pour coucher sur le papier de ses ouvrages ses profondes connaissances en la matière. Son fils, Bernard, à la tête du domaine familial des Tres Cantous, perpétue l'œuvre paternelle et fait toujours un malheur avec son Mauzac Nature. Parmi les ■■■







1 et 7. Une passion qui se transmet de père en fils comme chez les Issaly, du Domaine de la Ramaye. **2.** Séance nettoyage de cuve pour Nicolas Lebrun, de L'Enclos des Braves. **3 et 4.** À l'image de la diversité du terroir, la région peut se prévaloir d'une richesse des paysages. **5.** Patrice Lescaret, des Causse-Marines. **6.** Passerillage de vieux cépages pour un futur vin liquoreux chez les Plageoles. **8.** Chez les Cazottes, l'alambic familial a encore de beaux jours devant lui.

LAURENT CAZOTTES

Et à part le vin ?

Terres de Gaillac, ce sont dix vignerons et un liquoriste-distillateur. Cherchez l'intrus ! Il s'appelle Laurent Cazottes, travaille avec Jean, son père, et Marina, sa femme, pour élaborer des eaux-de-vie et des liqueurs formidables. Près du village de Villeneuve-sur-Vère, il faut voir l'alambic "fumer" sous le petit hangar familial. Les vergers de poiriers et de pruniers sont tout proches, les haies champêtres aussi, là où il cueille le sureau, la prunelle, ou encore le coing sauvage. Un peu plus loin, les 130 chênes truffiers. Derrière la maison, une plantation de crocus pour une petite production de safran, sans oublier les 20 hectares de céréales et le demi de maraîchage... Voilà pour le décor ! La maison doit donc sa grande réputation à ses liqueurs et à ses eaux-de-vie, affichées à la carte d'une vingtaine de restaurants triple étoilés. Des produits d'une grande pureté aromatique et d'un rare équilibre, issus d'une démarche artisanale et naturelle unique : conduite en bio et en biodynamie des vergers, équeutage, épépinage et dénoyautage à la main, travail très précis sur les maturités et le passerillage, etc. Le but : rester au plus près du fruit pour « faire en sorte que les choses aient le goût de ce qu'elles sont » ! Un boulot de dingue, d'orfèvre, de passionné. À goûter absolument, l'eau-de-vie de poire williams, l'eau-de-vie de reine-claude dorée, la liqueur de prunelle délicieuse et, fierté des Cazottes, de très originales eaux-de-vie et liqueurs de cépages typiquement gaillacois, mauzac rose, prunelard ou folle noire. Ah oui, Laurent Cazottes est aussi associé dans les bistrots Vigne en Foule, à Gaillac, et Pré en Bulle, à Albi, s'occupe de sa plate-forme de revente de vins naturels... et doit bien trouver quelques heures pour dormir de temps en temps.

Distillerie artisanale Laurent Cazottes : Le Carlus, 81130 Villeneuve-sur-Vère. Tél. : 05.63.56.85.39. www.letonneaudessaveurs.com

■■■ autres vignerons les plus en vue du vignoble et de Terres de Gaillac, Patrice Lescarret, au Domaine de Causse-Marines, élabore par exemple plusieurs vins en mono-cépages, issus de duras, ondenc ou encore mauzac. Michel Issaly, du Domaine de la Ramaye, entretient lui sur une parcelle une sorte de petit conservatoire des vieux cépages locaux. Pour s'épanouir au mieux en bouteille, cette singularité n'a pas seulement besoin de mots, mais doit s'accompagner de méthodes de travail exigeantes. L'idée : exprimer le plus fidèlement possible le caractère du vignoble, des raisins, du terroir sans avoir recours aux surdoses de chimie ni à des "ficelles" ou des raccourcis œnologiques. Les vignerons de Terres de Gaillac font du vin avec du raisin, selon des pratiques culturales respectueuses de la matière première et de l'environnement, et sans "traficotage" à la cave. Certains fortement engagés dans le bio ou la biodynamie, d'autres un peu moins éloignés de pratiques plus classiques. Ce qui suscite parfois le débat au sein même de l'association... Reste que, par ses actions de communication dans les bars à vins parisiens et ailleurs, elle a le très grand mérite de pousser les vins de ses adhérents, et par extension l'ensemble du vignoble gaillacois, sur le devant de la scène viticole. ❖

En savoir plus : Comité départemental du tourisme du Tarn. Tél. : 05.63.77.32.10. www.tourisme-tarn.com ; Comité régional du tourisme Midi-Pyrénées. www.tourisme-midi-pyrenees.com. www.terresdegaillac.fr

CARNET DE ROUTE

LES TABLES

Vigne en foule
80, place de la Libération, 81600 Gaillac. Tél. : 05.63.41.79.08.
Le QG des vignerons dans le centre-ville de Gaillac. Un bistrot mis en cuisine par Julien Bourdaries qui, sans prétention, trousse des assiettes remarquables. Avec ça ? La crème des vins locaux et des cuvées palpitantes d'ailleurs. Formules de 9 à 25 €.

La Falaise
Route de Cordes, 81140 Cahuzac-sur-Vère. Tél. : 05.63.33.96.31.
Filet de rouget grillé au citron confit et cresson de la Vère, butternut et courges spaghetti... Voilà un tout petit aperçu de la superbe cuisine de Guillaume Salvan. Impression de naturel et sensualité rare. Le reste ? Une carte des vins passionnante, un service gentil comme tout. Formules et menus de 19 à 56 €.

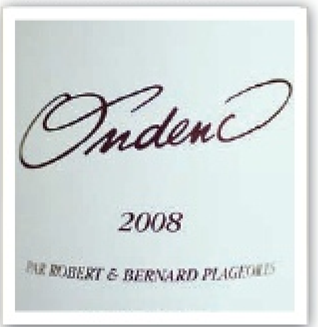
Aux Berges du Cérou
81140 Salles. Tél. : 05.63.76.40.42.
Très beau bistrot contemporain. Patrice Gelbart envoie une cuisine bistronomique aussi inventive que proche de ses matières premières bios. Un exemple ? Filet de cabillaud de ligne, purée de céleri, bouillon allégé de crustacés et huître pochée. Menus de 33 à 47 €.

DÉGUSTATION

DOMAINE DE CAUSSE-MARINES

Sur le très calcaire plateau cordais, Patrice Lescarret et Virginie Maignien travaillent en biodynamie depuis 2006. À 300 mètres d'altitude, sur des sols peu profonds, ils font des merveilles, de purs vins d'artisans comme le réjouissant Préambulles 2008 ou le fameux Zacmau (13,50 €), version verlan du mauzac. 81140 Vieux. Tél. : 05.63.33.98.30.

DOMAINE DES TRES CANTOUS



Le domaine de la famille Plageoles, très impliquée depuis longtemps dans la préservation du patrimoine viticole gaillacois et de ses cépages autochtones en particulier. Vins de superbes expressions, la plupart en mono-cépage, comme cet Ondenc vinifié en sec (10,50 € le 2008) ou en doux. 81140 Cahuzac-sur-Vère. Tél. : 05.63.33.90.40.

DOMAINE ROTIER

Une valeur très sûre du vignoble. Avec le Renaissance rouge 2006 (8,50 €), Alain Rotier démontre sa capacité à créer des vins aux beaux équilibres, celui-ci assez puissant, ample, sur des notes de fruits noirs et d'épices. Bon maintenant, encore meilleur dans quatre ou cinq ans. 81600 Cadalen. Tél. : 05.63.41.75.14.

DOMAINE DE LA RAMAYE

Michel Issaly pratique une viticulture très propre et des vinifications naturelles pour exprimer au mieux le potentiel du terroir et de raisins vendangés à grande maturité. Vins dotés de belles matières, d'une définition remarquable, à l'image de ce Combes d'Avès 2005 (15 €), issu de duras et braucol. Sainte-Cécile-d'Avès, 81600 Gaillac. Tél. : 05.63.57.06.64.

DOMAINE DE GINESTE

Sur la rive gauche du Tarn, 13 hectares plantés à 70% en cépages rouges et 30% en cépages blancs. C'est avec cet équilibre que le vignoble donne naissance à des vins de caractère, comme ce rouge Grand Terroir 2006 (19 €), puissant assemblage braucol-duras-syrah, à carafer et à déguster sur une viande rouge. 81600 Técou. Tél. : 05.63.33.03.18.

DOMAINE DU MOULIN

L'assemblage des sols graveleux de la rive gauche et argilo-calcaires de la rive droite préside à l'élaboration d'une cuvée ambitieuse, le Florentin (20 € le 2008), destinée à tirer la quintessence de l'unique cépage braucol. Un vin à carafer pour en apprécier la matière riche et la texture gourmande. Chemin de Bastié, 81600 Gaillac. Tél. : 05.63.57.20.52.

DOMAINE DE LABARTHE

« Vignerons de père en fils depuis 1550 »... Dans une large gamme de vins, la famille Albert propose notamment un 100% prunelart (17 €) qui, par sa puissance et son potentiel, prouve que ce vieux cépage autochtone mérite bien sa récente admission dans le cahier des charges de l'AOC. 81150 Castanet. Tél. : 05.63.56.80.14.

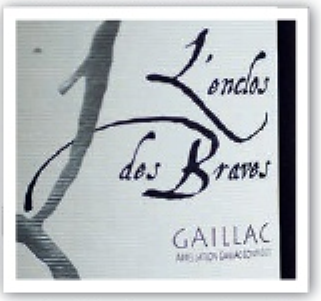
CHÂTEAU DE RHODES

Un petit nouveau dans l'association Terres de Gaillac. Reconversion réussie pour Éric Lépine, parisien devenu vigneron à Gaillac sur un domaine d'une vingtaine d'hectares. À goûter notamment, le rouge Château de Rhodes 2006 (9 €), concentré, soyeux, fruit d'un assemblage de syrah (50%), merlot, braucol et cabernet-franc. Boissel, 81600 Gaillac. Tél. : 05.63.57.06.02.

DOMAINE D'ESCAUSSES

La famille Balaran vendange et fait du vin depuis sept générations sur les sols calcaires et marno-calcaires de Sainte-Croix. Blanc, rosé ou rouge? En blanc sec, Jean-Marc Balaran sort, par exemple La Vigne de l'Oubli (8,60 € le 2007) : assez flatteur et puissant, aromatiquement riche, à carafer avant dégustation. 81150 Sainte-Croix. Tél. : 05.63.56.80.52.

L'ENCLOS DES BRAVES



Un des derniers venus dans l'association Terres de Gaillac, un domaine encore tout jeune mais déjà très prometteur. De ses six hectares d'un seul tenant en coteau, Nicolas Lebrun produit par exemple la cuvée rouge l'Enclos 2006 (10 €), un 100% braucol à la fois puissant, équilibré, doté d'une belle fraîcheur. D18, Vertus, 81800 Rabastens. Tél. : 05.63.40.33.49.

Retrouvez nos meilleures adresses futées

BULLETIN A RETOURNER A : PETIT FUTE VPC
18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé Tourisme et Vignoble 2010 **au prix de 16,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé 1001 vins à moins de 10 € 2010 **au prix de 14,95 €** (frais de port inclus)
❒ **Oui**, je souhaite commander le guide Petit Futé du Whisky 2010 **au prix de 15,95 €** (frais de port inclus)

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé
❒ Je préfère régler par carte bancaire :
CB n° ____ Expire fin : __/__
Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte) ___

Date et signature obligatoires :

Mes coordonnées :
❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.
Nom ....
Prénom ....
Adresse ....
....
Code postal .... Ville ....
Tél. .... E-mail ....

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

Vous pouvez également commander en ligne sur www.petitfute.fr

LE VAL-JOLI, PALAIS GOURMAND

Photos D.R.

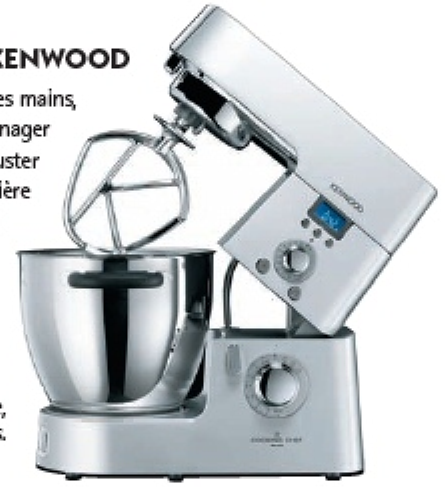
Cette école a été ouverte, en 2009, par Philippe Laruelle au sein de son hôtel, au Valtin, dans les Vosges. Ce chef cuisinier avait à cœur de partager sa passion en ouvrant un atelier culinaire accessible à tous. L'école est destinée au grand public et non aux professionnels des métiers de bouche. C'est dans une ambiance conviviale que novices comme confirmés peuvent apprendre tous les conseils et secrets d'un grand chef. Philippe Laruelle cherche à réaliser des cours sur du matériel haut de gamme mais accessible à tous car, selon lui, les cours en cuisine professionnelle sont la plupart du temps difficilement reproductibles chez soi. En 2010, l'auberge du Val-Joli affiche 20 semaines de cours au fil des goûts du chef qui marque sa préférence pour les produits vosgiens.
www.ecoledecuisineduvaljoli.com

LES JUS CUISINÉS MONIN

À découvrir absolument : la gamme innovante des jus cuisinés Monin pour sublimer toutes vos préparations. En association avec le chef Thierry Finet, Monin a mis au point ce produit d'aide culinaire sans matière grasse, idéal pour réaliser une cuisine créative et contemporaine. Ces jus cuisinés sont prêts à l'emploi et peuvent être travaillés à chaud ou à froid pour assaisonner, napper, mariner ou déglacer les plats, les entrées ou les salades : carotte-mandarine-gingembre, épinard-ail rose-menthe, framboise-litchi-rose, cerise-piment-cannelle.

4 références en bouteille verre de 25 cl. Prix de vente conseillé : à partir de 7 €. Disponible dans les épiceries fines et certaines enseignes. www.moninshopping.com.

COOK & COFFEE PAR KENWOOD



On en rêvait : essayer, avec nos petites mains, toutes les gammes d'électroménager Kenwood. On en profite pour déguster un café réalisé avec une cafetière DeLonghi. On passe d'un îlot à un autre pour tester, prendre en main... et on craque pour tel ou tel appareil qui complétera la collection déjà présente sur notre plan de travail, à la maison.

Boutique Cook & Coffee, 3, rue Paul-Cézanne, 75008 Paris.

Croisière sur le fleuve tranquille

De Louxor à Assouan, la Flâneuse du Nil invite à la découverte en lenteur et en silence d'une culture plus que millénaire et d'un des plus beaux paysages du monde. *Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.*

Le fleuve mythique est toujours au cœur de la vie quotidienne égyptienne.

Plus de 6 500 kilomètres depuis les tréfonds de l'Afrique et jusqu'à la Méditerranée : le Nil. Le plus long fleuve du monde avec l'Amazone en a vu du pays avant de pénétrer la terre des pharaons. Ainsi apporte-t-il la vie dans cette région désertique. Pendant des siècles, il a dicté le quotidien des Égyptiens riverains. Ses crues légendaires fournissaient le limon nécessaire à la culture des terres. Toute la vie sociale et économique s'organisait au gré des caprices de ce cours déifié, sous le nom de Hâpy. Ses crues fixaient la date de la nouvelle année, le montant des impôts… Le Nil, qualifié parfois de mer, *el bahr*, est aujourd'hui tranquille. Différents barrages, dont celui d'Assouan, ont régulé son débit.

C'est donc sur ce fleuve « aux largeurs océanes » selon les mots de Robert Solé dans son *Dictionnaire amoureux de l'Égypte* que nous allons naviguer pendant plusieurs jours. À Louxor, une *dahabieh* nous attend. Ces bateaux à fond plat ont longtemps permis le transport des hommes et des marchandises à la voile avant l'arrivée des premiers bateaux à vapeur au XIXe siècle. Magnifiquement restaurée, la Flâneuse du Nil, grâce à sa coque plate, vogue au plus près des berges, accoste sur les îles du fleuve quand les gros bateaux ne peuvent se permettre une telle intimité avec la vie locale.

Au rythme du fleuve

Sur son pont large de six mètres, tous les hôtes, un peu assoupis au milieu d'une profusion de coussins, contemplent un spectacle hypnotique. Il faut la lenteur et le silence de ce bâtiment à deux mâts et à voiles latines pour apprécier la douceur d'un des plus beaux paysages du monde. Rarement une vue provoqua de tels sentiments unanimes : la beauté pour seule distraction. Les rives vertes du fleuve ont des allures de matin du monde. Au lever du jour, une lumière blanche semble recouvrir ces paysages d'une gaze comme si ce qui s'offre au regard devait être atténuées, juste le temps de "s'y faire". Après quelques jours de navigation vers le sud en direc- ▪▪▪

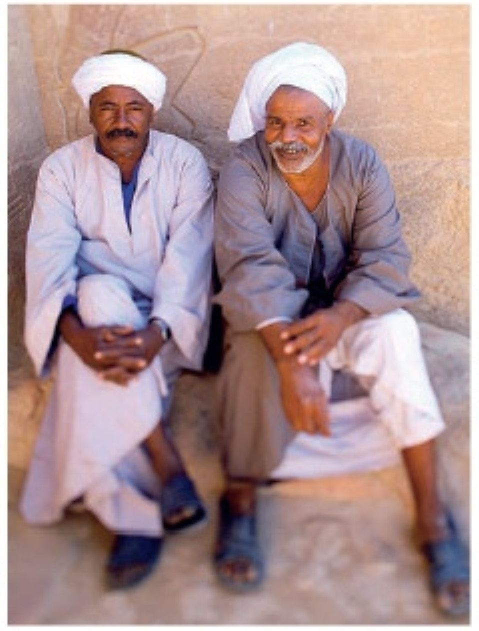
Au fil de l'eau, on se laisse bercer par la beauté des paysages.

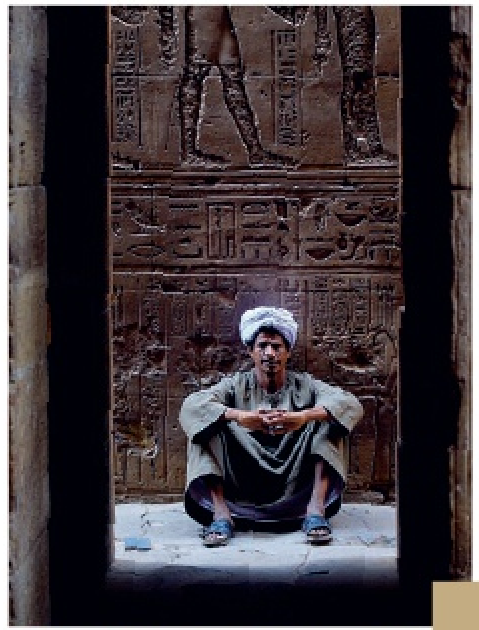
1

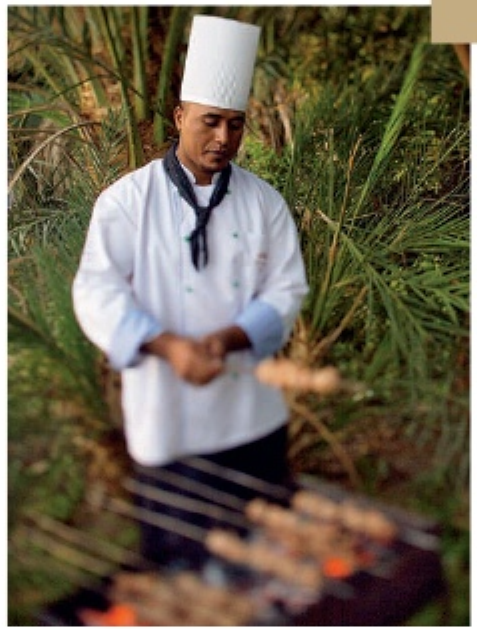
2

1 et 3. Long de plus de 6 500 km, le fleuve offre des paysages changeants. **2.** À bord de la Flâneuse du Nil, la vie s'organise autour des repas pris sur le pont.

3







Marchés, temples, villages ou sites d'exception : à chaque escale, sa découverte.

■■■ tion des temples Esna, Edfou, Kom Ombo, les rives abandonnent leur luxuriance pour des couleurs ocres, des matières sèches, pour la pierre et le sable.

Sur la *dahabieh*, la vie s'organise autour des repas, pris sur le pont car rien ne saurait entamer la contemplation de la beauté qui défile. L'équipage exclusivement masculin, vêtu en *galabiya*, longue robe traditionnelle, prépare les repas, manœuvre les voiles. Du petit déjeuner au dîner, la table est une fête. Un chef et son second cuisinent pléthore de plats pour chaque repas : salade de légumes rafraîchissante, purée de sésame, viande grillée, viande en sauce, lentilles, riz, gombos, boulettes *(kofta)* de viande hachée, gâteau de semoule *(basboussa)*, fruits frais.

À la croisée des chemins

Cette croisière sur le Nil permet de découvrir le passé égyptien en visitant des sites inatteignables avec les gros bateaux, comme les Tombeaux des nobles à El Kaab ou les anciennes carrières de grès d'Oremheb à côté de Djebel Silsileh, mais également d'aborder le présent. Nous partons à la découverte du village nubien, el Kobanai, du marché aux bestiaux et du souk de Daraw. Comme un lever de rideau, la luxuriance végétale disparaît pour laisser place à l'effervescence humaine. Les hommes tâtent les flans des chameaux, regardent leurs dents. Au souk, les femmes achètent de petits pains ronds, tout juste sortis du four. La viande se découpe sur un billot à même la rue. Poissons, légumes, fruits, épices… Le Nil n'est jamais loin dans nos esprits car l'on sait bien que sans lui, tout cela ne saurait exister.

Il est étonnant de constater combien le Nil garde son calme lorsque, sur ses rives, la vie bouillonne. Aussi regagner le bateau et poursuivre notre remontée demande toujours un petit temps d'accoutumance, comme un sas mental de décompression. L'accueil aimable de l'équipage, les jus désaltérants à base l'hibiscus et les petites serviettes roulées qui calment les peaux rougies par le soleil, aident à la transition. À ■■■

Entre l'effervescence et la contemplation, un voyage unique.

KOFTA D'AGNEAU

Un classique

Préparation : 30 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 500 g d'épaule d'agneau hachée ■ 1 botte de coriandre fraîche ■ 1 c. à soupe de cumin en poudre ■ 1 c. à café de sel ■ 4 oignons frais ■ 1 c. à café de paprika ■ 5 branches de menthe fraîche ■ 3 pincées de piment en poudre ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 salade verte ■ 1 citron

■ Lavez et effeuillez la menthe fraîche. Lavez et hachez la botte de coriandre fraîche (entière avec les queues) avec les feuilles de menthe.
■ Dans un saladier, mélangez énergiquement la viande hachée, les herbes fraîches, les épices et le sel.
■ Épluchez et hachez finement les oignons frais et mélangez-les avec la viande d'agneau hachée.
■ Humidifiez légèrement vos mains et façonnez la viande en petits boudins.
■ Disposez-les dans un grand plat antiadhésif, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive et enfournez pour 10 à 15 mn sous le gril du four, en retournant les boulettes dès qu'elles sont dorées (vous pouvez également les faire griller sur des brochettes au barbecue).
■ Lavez, essorez et découpez la salade, et assaisonnez-la avec le reste de l'huile d'olive et le jus de citron.
■ Dressez les kofta d'agneau sur un lit de salade et dégustez immédiatement avec de la semoule au beurre.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence rouge.

■■■ l'ombre d'une grande toile blanche, sur le pont du bateau, nous croisons quelques pêcheurs, saluons quelques mains tendues sur la rive. Cependant le silence et la quiétude nous tiennent le plus souvent compagnie. Un soir, il nous semble percer un peu le mystère de ces rives. Sur l'une d'elles, l'équipage organise un dîner. Un feu est allumé pour permettre la cuisson des brochettes. Au son des tambours et du chant des hommes, la nuit gagne. Dans l'obscurité, des villageois passent à proximité de notre table de fortune. Présence furtive d'hommes qui disparaissent aussitôt dans la palmeraie. De retour sur la *dahabieh*, le chant du muezzin berce le silence. Au réveil, elle a déjà levé l'ancre. Elle glisse langoureusement sur les eaux. Depuis les fenêtres des cabines, on retrouve le paysage subjuguant du Nil et de ses rives. Le temps n'a pas prise sur ce fleuve. Sa majesté se perpétue au fil des siècles tandis que les hommes passent et repassent sur ses eaux. ❖

VOYAGISTE DE RÊVE

Comptoir des Voyages, dont les conseillers connaissent les destinations sur le bout des doigts, propose des croisières sur le Nil à bord d'une *dahabieh*, baptisée Flâneuse du Nil. Uniquement sept cabines pourvues chacune de leur salle de douche et toilettes privatives. Décoré avec goût, dans des tons délicats avec des matériaux d'une grande beauté (lambris, étoffes, tapis, ferronnerie artisanale...), le bateau offre également un confort hors du commun. Salon de lecture, *sun deck* et ses grandes banquettes où se délasser, espace bar. Attention, si les repas sont tous les jours délicieux et très variés, l'alcool est absent. Vous pouvez cependant apporter votre bouteille de champagne afin de fêter cette croisière inoubliable. Pour les occasions exceptionnelles, possibilité de privatiser entièrement la dahabieh pouvant accueillir jusqu'à quatorze passagers. Renseignement auprès de l'agence.

« Croisière en dahabieh au fil du Nil », 8 jours/7 nuits à partir de 1 450 €, ainsi que d'autres formules en dahabieh sur le site Internet.
Comptoir des voyages, 6-8, rue Saint-Victor, 75005 Paris.
Tél. : 0.892.238.138. www.comptoir.fr

Même sur terre, le Nil nourricier demeure omniprésent.

1

2

3

1. Entre désert et luxuriance, passé et présent, l'Égypte dévoile ses diverses facettes. 2. Si les étals débordent de fruits et légumes, c'est aussi grâce au Nil. 3. Après la sérénité du fleuve, c'est l'effervescence humaine que l'on rencontre dans les villages. 4. La Flâneuse du Nil, un bateau tout confort dans un style authentique.

4

FICHE PAGE 125

BASBOUSSA

617 RECETTES À FAIRE ET REFAIRE TOUTE L'ANNÉE !

Pour vous aider à retrouver vos recettes fétiches et à en découvrir d'autres, la liste de toutes les recettes parues dans *SAVEURS*, du n°166 (fév.-mars 2009) au n°172 (déc.-janv. 2010). À conserver précieusement...

ENTRÉES

Entrées variées

M.-J. Jarry

168 Avocat glacé, crevettes à la vapeur de vin blanc et sauce cocktail
170 Barquettes de rattes au carpaccio de bœuf
167 Beignets de crevettes aux vermicelles
171 Brioche de homard, fraîcheur de foie gras et granny-smith
169 Brochettes de moules
171 Brochettes poulet-mimolette-abricot
Sup.169 Camembert rôti
168 Canapés de magret de canard au spéculoos
168 Carpaccio d'ormeau aux figues
HS5 Carpaccio de Saint-Jacques à la vanille
172 Carpaccio de saumon au cottage cheese
HS5 Carpaccio en millefeuille
167 Carrés feuilletés aux oignons rouges
HS5 Chèvre frais et carpaccio de crudités à l'huile de truffe
Sup.169 Courgettes surprise
Sup.169 Crevettes-avocat au pavot
170 Crevettes panées à la noix de coco et salade de mangue épicée
169 Feuilles de chou au cumin, haddock, crème double et palourdes
HS5 Foie gras de Marc Haeberlin
HS5 Foie gras et betterave
HS5 Foie gras poêlé
172 Foie gras poêlé au jus de mangue
HS5 Foie gras poêlé aux poires et crumble
HS5 Foie gras roulé aux épices et pavot
170 Friture de la Loire
167 Huîtres chaudes gratinées aux endives
168 Huîtres et saint-jacques au persil fumé
HS5 Huîtres grillées
172 Huîtres sauce piquante
167 Lieu jaune cru au gingembre
172 Millefeuille de haddock, concombre et mousse de tarama
168 Mini-tartares
169 Moules farcies
HS5 Œufs du Tsar
Sup.169 Pain surprise aux 4 saveurs
HS5 Palette d'huîtres au chutney de mangue
HS5 Petites brochettes de canard laqué et raisin
169 Piments rouges en salade
169 Piquillos au riz semi-complet, thon et avocat
166 Praires de Bretagne, beurre d'herbes aux noisettes et au parmesan
167 Quinoa aux légumes verts à la vanille
HS5 Rouleaux de printemps
170 Rouleaux de saint-pierre aux graines germées, sauce au wasabi
172 Rillettes aux deux saumons
166 Rillettes de truite
HS5 Royale de foie gras et velouté de topinambour à la truffe blanche
168 Saint-jacques aux girolles
171 Saint-jacques poêlées, beurre d'agrumes au savagnin
HS5 Sushis au poisson fumé
HS5 Tarama et pétales de radis noir
167 Tempura
HS5 Tempura de langoustines aux herbes
168 Terrine de lapin aux abricots secs et pistaches
169 Verrine de petits légumes

Salades composées

L. Grandadam

168 Corolle du Sud
170 Salade aux figues caramélisées et fromage de brebis
167 Salade aux œufs pochés et pancetta
166 Salade aux shiitakés grillés
167 Salade croquante de fenouil, pomme, pecorino
171 Salade de cabillaud fumé aux asperges
172 Salade de butternut et quinoa
171 Salade de chou rouge et pomme verte aux graines de courge
166 Salade de crevettes et tomates cerise flambées au whisky
Sup.169 Salade de fèvettes
168 Salade de légumes croquants, vinaigrette à l'épine-vinette
170 Salade de lentilles au maquereau fumé
171 Salade de lentilles et haddock à la moutarde
Sup.169 Salade de pâtes, poulet et courgette
170 Salade de petits légumes, riz croquant
171 Salade de pommes de terre, oignons, dattes, cumin et cacahuètes grillées
Sup.169 Salade de quinoa, petits pois et fèves
169 Salade de riz rouge et légumes
170 Salade de sarrasin kacha au poulet et au raisin
171 Salade kabaski
170 Salade niçoise
169 Salade politiki
167 Salade rose aux radis roses
167 Salade thaïe de nouilles de riz aux crevettes et pamplemousse
167 Salade tiède de nouilles soba au saumon
168 Salade tomates-mozza revisitée
Sup.169 Salade toute verte
169 Sucré-salé de pastèque, olives, radis, mozzarelle
Sup.169 Taboulé au boulgour

Soupes

172 Bouillon de coquillage au thé matcha
166 Bouillon de coquillages au thé vert et à l'huile d'olive
HS5 Bouillon de légumes à la citronnelle et au foie gras
167 Bouillon de légumes aux nouilles udon
172 Crème de butternut et chorizo
HS5 Crème de cèpes et topinambours
167 Crème de pois gourmands aux lardons
168 Gaspacho glacé et chantilly d'avocat
169 Gaspacho tout vert
169 Mouclade
167 Nouilles soba à l'omble chevalier
166 Potage au cresson et crème de gorgonzola
HS5 Soupe à l'oignon et croûtons au cheddar
167 Soupe de carotte au lait de coco et aux fanes de carotte
172 Soupe de châtaignes à la pancetta grillée
170 Soupe de cresson au citron
168 Soupe de crevettes au lait de coco et citronnelle
166 Soupe de légumes façon minestrone
172 Soupe de petit épeautre au pistou
172 Soupe de pois cassés et épinards au homard
172 Soupe du chalet
171 Soupe phô
171 Velouté de céleri aux noix
HS5 Velouté de lentilles corail à la citronnelle et saint-jacques poêlées

Tartes, flans, cakes salés et bouchées

M.-J. Jarry

166 Beignets d'épinard aux oignons verts
169 Beignets de légumes
169 Beignets de melon à la fleur de sel
170 Blinis de cresson et chantilly au cumin
Sup.169 Blinis de courgette
HS5 Bouchées à la reine aux ris de veau, poularde et girolles
168 Brick au thon frais et à l'œuf
170 Cake au thon, poivron et citron confit
Sup.169 Cake aux olives
166 Cake salé au thé vert matcha
169 Cake tomate, feta et graines de nigelle
166 Carrés de polenta au parmesan
HS5 Cheesecake au saumon fumé
171 Croque-madame au bleu
HS5 Cupcakes de haddock et crème fouettée
HS5 Damier de sablés moelleux au gorgonzola et poivron
171 Flamiche à la bière et aux lardons
169 Flan à la ricotta et au chèvre
167 Flans au parmesan, oignons confits au vinaigre
170 Flans de cresson et tomates cerise
Sup.169 Frittata aux courgettes
Sup.169 Mini-cakes tomate mozzarella
Sup.169 Mini-clafoutis de courgette au parmesan
166 Mini-flamiches
171 Mini-tourtes de potiron aux lardons
168 Muffins à l'emmental et graines de moutarde
166 Muffins maïs-cheddar
166 Muffins noix-gorgonzola
172 Muffins salés au chèvre frais et à la menthe
168 Panna cotta salée au chou-fleur et gorgonzola
167 Petites bouchées à la tapenade
171 Piroshki à la viande
169 Pizza aux aubergines et à la pancetta
168 Pizza courgette et emmental
169 Pizza gourmande
166 Quiche aux épinards et au Boursin
171 Sablés à la mimolette
170 Sablés au fromage de brebis et cerises noires
170 Sablés au fromage de chèvre
172 Samoussas au roquefort et à la poire
168 Samoussas au saumon et pesto
169 Tarte à la courgette et au parmesan
171 Tarte au fromage de chèvre et aux oignons
172 Tarte au potiron et à la coppa
168 Tarte au saumon fumé
167 Tarte aux jeunes légumes
167 Tarte comme une pizza
167 Tarte feuilletée à la brousse et au speck
168 Tarte fine feuilletée aux asperges
Sup.169 Tartelettes de tomates cerise
167 Tartelettes poire-chèvre frais, miel et thym
Sup.169 Tartes fines aux poires et au chèvre
168 Tartines de sardinettes aux herbes
167 Tatin de navets au vinaigre balsamique

POISSONS

Fruits de mer

A. Ida

168 Crevettes à l'anis
168 Crevettes sautées sel et poivre
167 Curry vert de crevettes à la noix de coco
HS5 Écrin de crabe croustillant aux perles de poisson
HS5 Gourmette de homard et d'avocat à l'orange et au sésame
HS5 Langoustines en coque de vermicelle, vinaigrette passion
HS5 Millefeuille de navet et saint-jacques caramélisées
172 Noix de Saint-Jacques aux pistaches et purée de pomme de terre
172 Noix de Saint-Jacques et purée d'artichaut
172 Petits ormeaux poêlés aux champignons
HS5 Queues de langouste au caramel de banyuls, mini-soufflé de pomme de terre au fenouil
HS5 Queues de langouste et marrons rôtis à la vanille
167 Retour de pêche
HS5 Risotto de homard
167 Wok d'encornets, pommes de terre écrasées

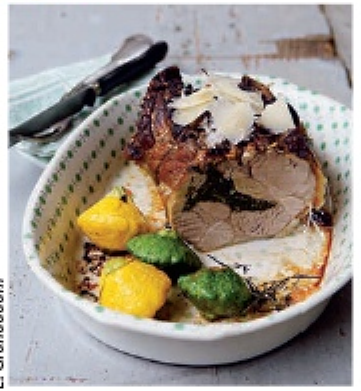
Poissons

M.-J. Jarry

172 Blanquette de saumon aux haricots cocos et à la citronnelle
171 Bouillon de vermicelle à la pâte de poisson
170 Brandade de morue
168 Brandade de morue et citron confit
169 Cabillaud et fenouils rôtis aux graines de nigelle
170 Cabillaud grillé au bacon et lentilles au curry
169 Cabillaud rôti aux fèves et pois chiches
Sup.169 Chipirons aux olives
171 Côtelettes de brochet
Sup.169 Croquettes de merlan à l'oignon et au poivre
168 Daurade en croûte de sel aux herbes
170 Daurade grillée, sauce thaïe et riz gluant
166 Daurade rôtie à l'orientale
168 Dos de maigre braisé aux épices
169 Escabèche de petits merlans
167 Filets d'anguille caramélisés
172 Filet de cabillaud, sauce harra
167 Filets de dorade roulés au paprika
172 Filets de sole farcis aux écrevisses
Sup.169 Friture d'éperlan et fenouil confit
171 Hareng au jaune d'œuf
169 Lait fermenté au jasmin, cabillaud, navets, pois chiches, poireaux, pomelos et huîtres
169 Maquereaux au lard
Sup.169 Moules au gingembre, curry et lait de coco
HS5 Noisette d'espadon au bacon, sauce chien
166 Papillote de sole aux légumes verts
Sup.169 Papillote fraîcheur
166 Parmentier de haddock fumé
170 Paupiettes de saumon aux champignons
171 Pavé de lieu poêlé aux épices et légumes rôtis
170 Poisson à la saint-louisienne
170 Poisson yassa
Sup.169 Rouget farci à la coriandre
169 Rougets farcis au pistou, salade de tomates
166 Tournedos de lieu jaune au lard croustillant, servi en cocotte
169 Sardines grillées à la grecque
172 Saumon à l'unilatéral et tempura de céleri
172 Saumon en écailles de chorizo
HS5 Saumon fumé minute, yaourt aux algues
172 Sole au beurre d'orange et salade de pousses d'épinard
Sup.169 Tartare de lieu
171 Tartare de saumon aux lentilles et citron
169 Thon n'œuf au plat
170 Tieboudien
HS5 Turbot rôti et risotto d'épeautre

VIANDES

Agneau


L. Grandadam

170 Biryani d'agneau
171 Brochettes d'agneau marinées à la coriandre
167 Curry d'agneau et raïta
167 Épaule d'agneau au pesto d'herbes et parmesan
170 Gigot d'agneau basse température
167 Navarin d'agneau
Sup.169 Navarin d'agneau
167 Noisettes d'agneau, sauce soja à l'oignon et frites de patate douce
167 Oignons farcis à l'agneau, pignons et persil
170 Petits roulés d'agneau à l'orientale
171 Ragoût de mouton aux 12 épices
171 Tajine d'agneau
172 Tajine d'agneau au miel et aux amandes
166 Tajine d'agneau aux pruneaux et aux noisettes
171 Tajine de côtelettes de mouton
171 Tajine de keftas au coing

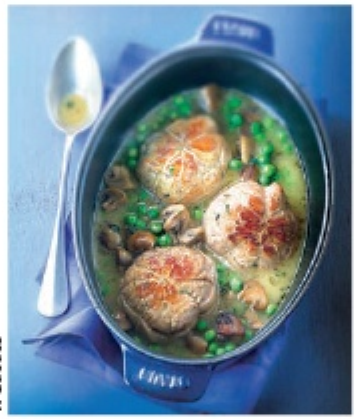
Bœuf

169 Boulettes de viande
168 Bœuf cru-cuit très hot
169 Brochette de bœuf et salsa mangue-tomate
Sup.169 Brochette de bœuf yakitori
171 Carbonade à la flamande
171 Choux farcis
166 Croquettes de bœuf panées
167 Curry de bœuf thaï aux nouilles croustillantes
172 Filet de bœuf façon Rossini
HS5 Filet de bœuf feuilleté aux trompettes, champignons farcis au fromage frais
170 Millefeuille de bœuf au wasabi
171 Mini-hamburgers aux aromates
168 Mini-tartare de bœuf au couteau
168 Moussaka géante
171 Pastrami au bœuf façon Schwartz's
166 Rôti de bœuf aux petits légumes glacés
167 Sashimi de bœuf

Porc

166 Boudin noir aux deux pommes
Sup.169 Carré de porc au safran
171 Côtes de porc aux choux de Bruxelles
166 Croque de rôti de porc gratiné
171 Filet mignon à la rhubarbe
Sup.169 Filet mignon à la sauge et légumes grillés
166 Jarret braisé à l'amer bière
169 Lanières de porc grillées et compotée de légumes d'été
166 Poitrine de porc croustillante au miel et raz-el-hanout
Sup.169 Poitrine de cochon marinée
171 Purée de lentilles à l'andouillette croustillante
169 Ribs grillés et sauce barbecue
166 Rôti de porc braisé au chou rouge
170 Roulés de filet mignon au lard et au comté
171 Tajine de joues de porc au quatre-épices et aux figues

Veau


V. Guedes

166 Carré de veau de Corrèze cuisiné à la marjolaine
170 Cocotte d'épaule de veau au citron
166 Côte de veau à la crème et aux champignons
171 Kasha au foie de veau
167 Paupiettes de veau, champignons et petits pois
Sup.169 Piccata de veau à la sauge et au fromage
169 Quasi de veau fermier à la sauge
171 Ragoût de veau aux pommes de terre, citron et olives

Volailles

J.-C. Amiel

Sup.169 Boulettes poulet, sauce fromage blanc
Sup.169 Brochettes de poulet à la citronnelle
170 Brochettes de poulet aux herbes
168 Brochettes de poulet et cacahuètes
170 Cailles braisées, champignons et muscat
HS5 Canard aux épices, légumes confits et crème de gingembre
172 Canard au miel et aux épices et beignets de panais
166 Canette au thé rouge et au miel
HS5 Chapon aux épices de Noël et légumes racines
172 Coq au vin
Sup.169 Crumble de poulet
167 Curry de poulet et riz au lait de coco
166 Fonds d'artichaut au poulet et curry
166 Fricassée de volaille à la crème de whisky
HS5 Géline de Touraine rôtie, purée douce de céleri
HS5 Gratin de confit de canard aux navets
168 Jambon de canard
172 Magret de canard aux abricots secs et aux amande
166 Magret de canard aux épices
167 Magrets de canard aux épices et nouilles croustillantes
Sup.169 Magrets laqués au miel
HS5 Mini-tourte de caille confite aux champignons
168 Mon crumble de poulet
168 Pastilla de poulet au citron confit
171 Pilons de poulet grillés au quatre-épices, purée de panais et pomme de terre
171 Pintade au curry
171 Pintade aux épices en deux cuissons et confiture d'oignon
171 Pintade rôtie au romarin
167 Poêlée de dinde et légumes nouveaux
171 Poitrine de pintade en croûte de sel, jus de volaille au vin jaune
171 Poule aux petits légumes en bouillon
Sup.169 Poulet à la provençale
HS5 Poulet aux morilles
166 Poulet confit au gingembre et à la coriandre
HS5 Poulet farci au boulghour, potimarron au sirop d'érable
171 Poulet frit, sauce barbecue
172 Poulet magbous
168 Salade de poulet grillé
HS5 Suprêmes de pintade à la mangue et boudins créoles
171 Suprêmes de pintade confits au miel et chips de betterave
167 Suprêmes de poulet, réduction de balsamique
171 Wok de pintade aux girolles et patates douces
168 Wok de poulet mariné, riz pilaf, fèves, pistaches et épine-vinette

Autres

P.L. Viel

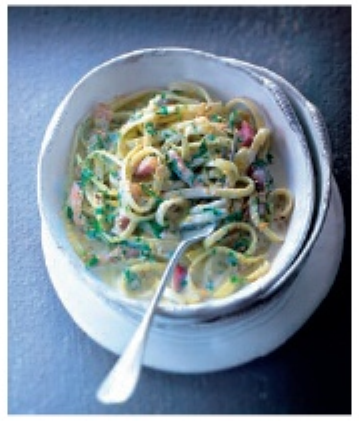
169 Boulettes à la sauce tomate
168 Civet de lapin au cidre
169 Côtelettes et saucisses grillées, sauce au cottage cheese et citron
HS5 Dos de chevreuil de Sologne rôti aux fruits du mendiant
168 Lapin rôti à la moutarde
HS5 Pavé de bison mariné aux myrtilles
168 Poivrons farcis
HS5 Pommes duchesse aux truffes et tournedos de biche
168 Tajine de lapin aux amandes et au citron

LÉGUMES

V. Lhomme

169 Artichauts farcis au parmesan
168 Aubergines au gros sel
Sup.169 Aubergines farcies à la milanaise
166 Champignons farcis au fromage frais
166 Courge butternut et ail rôtis aux petites graines
168 Croque-aux-sels aromatisés
168 Croquettes de pommes de terre et jambon
172 Croûtes aux morilles et champignons petits-gris
Sup.169 Crumble de courgette et serrano
167 Curry de légumes aux noix de cajou
166 Endives au jambon gratinées au comté
169 Fenouil braisé aux artichauts confits
168 Fèves poêlées au pata negra
169 Fleurs de courgette frites
170 Gâteau de pommes de terre au fromage de brebis
171 Gratin dauphinois au jambon de pays
166 Gratin de poireau au chèvre frais
171 Gratin de potimarron au blé
169 Lasagne de légumes
Sup.169 Oignons rouges farcis aux blettes
171 Paillassons de pomme de terre à l'andouille
167 Pancakes aux petits pois et salade de cosses
169 Petits bouquets de légumes à grignoter
Sup.169 Petits farcis au canard confit
Sup.169 Petits légumes farcis aux petits légumes
Sup.169 Poivrons farcis au jambon cru et ricotta
167 Pommes de terre aux fines herbes et petit-suisse
171 Pommes de terre aux herbes
170 Poêlée de tofu au sésame
172 Potiron et patate douce rôtis aux épices et raisins secs
171 Purée de pomme de terre
168 Quinoa aux petits légumes et tofu fumé
166 Tartiflette aux topinambours
171 Vraies frites

PÂTES ET RIZ


V. Guedes

171 Byriani de légumes
Sup.169 Cannelloni au brocciu et à la sauge
170 Émincé de poulet aux mirabelles et linguine
171 Gnocchi
Sup.169 Lasagne à la bolognaise
172 Linguine au saumon
Sup.169 Linguine aux coques
170 Linguine de l'amiral
170 Nouilles au saumon et aux algues
167 Nouilles de riz au poulet et pesto de coriandre
168 Orecchiette aux courgettes grillées, à la ricotta
167 Pâtes au pesto
171 Pâtes aux girolles, lardons et noisettes
167 Pâtes aux morilles
168 "Presque carbo"
169 Ravioles à la crème de parmesan
170 Raviolis au chèvre frais et aux noix
Sup.169 Raviolis au jambon de Parme
172 Raviolis ricotta et pecorino
169 Risotto aux asperges et parmesan
166 Risotto au thé bleu-vert
166 Risotto de champignons, ailerons de volaille caramélisés
166 Risotto de coquillettes et jambon
172 Risotto de petit épeautre
Sup.169 Sauce béchamel
169 Spaghetti et bacon frit
Sup.169 Spaghetti roquette et citron vert
Sup.169 Tagliatelle à la carbonara

DESSERTS

Friandises, petits gâteaux et biscuits

V. Lhomme

167 Beignets au miel
166 Biscuits cœurs
HS5 Biscuits de Noël
166 Biscuits échiquier
166 Biscuits jeu de cartes
HS5 Bouchons aux fruits confits
168 Bougies à manger
168 Caramel au beurre salé
172 Cigares à l'absinthe
HS5 Cigares croustillants chocolat praliné, coulis d'orange
172 Cookies aux raisins
167 Cookies quinoa-amandes
HS5 Couronne d'étoiles
167 Cupcakes citron et ricotta
168 Cupcakes orange-pavot
HS5 Étoiles à la confiture
HS5 Étoiles glacées
HS5 Feuilles craquantes
Sup.169 Financiers aux framboises
167 Florentins au caramel
HS5 Guirlande de pop-corn
167 Linzer sablés
172 Macarons vanille-chocolat
172 Madeleines
HS5 Mendiants
HS5 Meringues aux noisettes
HS5 Meringues maison
168 Mes sablés tout simples
167 Mini-biscuits de Savoie aux groseilles
HS5 Mini-cakes de Noël
166 Panier de madeleines
171 Petits cakes au thé vert et au sésame noir
167 Petits bretons au beurre salé
167 Petits sablés
168 Pièce démontée
HS5 Ribambelle de cœurs
166 Sablés au thé maccha
172 Sablés au thé vert et sésame grillé
HS5 Sapin de Noël
167 Scones
167 Shortbreads au thé au jasmin
170 Spéculoos aux amandes
167 Sucettes au chocolat
HS5 Truffes au chocolat blanc

Tartes et gros gâteaux

V. Guedes

171 Cake anglais aux fruits confits
171 Cake aux dattes, gingembre confit et miel
171 Cake tigré chocolat-noisettes
171 Carrot cake
HS5 Charlotte aux fruits de la passion et macarons
167 Charlotte aux fraises
172 Charlotte aux noisettes
172 Cheesecake
HS5 Chocolate chestnut cognac torte
168 Clafoutis aux fruits rouges
Sup.169 Clafoutis aux cerises
Sup.169 Clafoutis aux pêches et gingembre
Sup.169 Clafoutis fraises-amande
HS5 Coconut cake
171 Couronne aux dattes et fruits confits
169 Crumble figue-abricot, crème fouettée
167 Crumble-tiramisu aux pommes
168 Gâteau amande et marron
171 Gâteau aux poires et aux noix
170 Gâteau d'épices
166 Gâteau façon panettone
168 Gâteau fourré aux fruits et aux fleurs
167 Gâteau roulé à l'orange
168 Gâteau choco-framboises
172 (Le) kouglof de Gérard Mulot
167 Moelleux à la banane
168 Moelleux à la rose et au gingembre
Sup.169 Moelleux au chocolat, sauce au caramel
171 Moelleux au potimarron
172 Mousse au chocolat au poivre
166 Muffins aux pommes, son et raisins secs
166 Muffins banane-chocolat-noix de pécan
166 Muffins carotte-noisette
166 Muffins pistache-framboise
168 Pavlova
169 Petits gâteaux au yaourt, framboises et pralines
168 Petits gâteaux romantiques
168 Petits quatre-quarts au beurre salé et aux framboises
168 Pièce montée
HS5 Pink and green cake
Sup.169 Pizza au miel et à la menthe
172 Pudding à la brioche
HS5 Pudding aux fruits confits
171 Tarte à la cassonade et à la bière
168 Tarte à la ricotta et aux framboises
166 Tarte au citron
167 Tarte au pamplemousse meringuée
169 Tarte aux cerises et pistaches vertes
169 Tarte aux fraises
170 Tarte aux mirabelles et spéculoos
169 Tarte aux nectarines et crème d'amande
Sup.169 Tarte framboise-rhubarbe façon crumble
HS5 Tarte fudge et chocolat
170 Tarte Tatin
169 Tarte Tatin aux prunes et à la grenade
169 Tartelettes meringuées aux groseilles
170 Tatin de poires aux amandes et thym frais
167 Torta della nonna
HS5 Vacherin aux marrons glacés et aux pignons
HS5 Vacherin freestyle

Desserts variés

D. Japy

169 Blanc-manger
172 Chibousts au citron et petits sablés aux épices
170 Coings fondants au miel
171 Compote de bananes et noix caramélisées
166 Crème aux œufs aux thés aromatisés
167 Crème de carotte à la cannelle
169 Crème glacée et cigarettes aux amandes
170 Crème prise à la marjolaine, confiture d'abricots au muscat-du-cap-corse
166 Duo de pamplemousse rose et de poire au thé blanc
169 Eskimos au yaourt et framboises
168 Fraises au pineau
170 Fraises en tartare à la vanille, sorbet thym, coulis vanille
166 Fromage blanc aux fruits et sirop d'agave
Sup.169 Fruits rouges et noirs à la nordique
166 Glace à la confiture de lait
169 Glace croquante au chocolat
169 Glace mascarpone-fraise
HS5 Gratins chocolat-orange
170 Gratin de quetsches aux amandes
Sup.169 Gratin de rhubarbe
HS5 Les flottantes citron-coco
168 Mon petit fromage blanc à la fleur d'oranger
HS5 Mousse au chocolat glacée
HS5 Mousse au chocolat et aux zestes d'orange
167 Mousse au petit-suisse, chocolat blanc et éclats noirs
HS5 Mousse aux 3 chocolats
168 Nems framboise-chocolat blanc
166 Pain perdu au caramel au beurre salé
167 Pain perdu aux fruits rouges et crème de mascarpone
HS5 Panna cotta au lait de noisette et chocolat
170 Panna cotta au praliné
171 Panna cotta au sarrasin, sauce à la cerise
172 Petit épeautre comme du riz au lait
166 Petits fars caramélisés
168 Petits gratins amande-fraise-rhubarbe
HS5 Petits pots de crème au chocolat meringuée
172 Petits pots de crème aux marrons et lait à la cardamome
166 Petits pots de crème vanillé et réglisse
166 Petits pots meringués aux quetsches
170 Poires au sirop de gingembre et piment
170 Poires pochées au vin doux
166 Pommes au four farcies de fruits secs marinés au whisky
171 Pommes rôties à la crème de Carambar
170 Raisin poêlé et sabayon
169 Riz à l'orchata
166 Riz au lait à la fève tonka
171 Riz au lait à la gelée de coing
Sup.169 Riz au lait matcha
166 Roses à la rose
168 Salade de fruits rouges à l'anis
169 Salade de pamplemousse au nougat
169 Smoothie de melon
169 Sorbet pêche-figue
171 Soufflé au macvin
168 Soupe de fraises
169 Sundae
168 Tapioca au lait de coco
172 Tapioca au lait de coco, thé vert et dés de mangue
172 Trifle aux dattes
169 Tulipes garnies

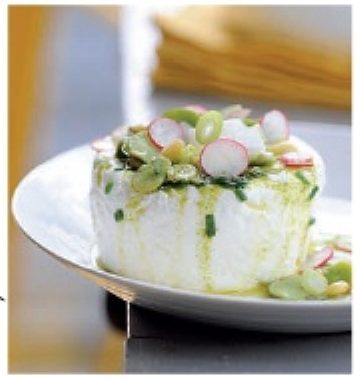
AUTRES

Boissons

M.-J. Jorry

169 Bloody mary
HS5 Champagne aux fruits rouges
172 Cocktail Grana Ten
170 Cocktail Le grand Lapostolle
171 Cocktail By Joseph
Sup.169 Granité framboise-basilic
169 Infusion aux fleurs
167 Irish coffee
166 Jus fraise-violette
166 Jus pomme-pamplemousse
166 Jus thé-cassis
167 Lassi à la vanille
168 Martini rosato litch'
Sup.169 Minestrone de fruits d'été à la verveine
166 Summit
166 Tchaï
172 Thé vert traditionnel

Divers


M.-J. Jorry

169 Bouquet garni
168 Bretzels
171 Chips maison
170 Configelée de mûres aux baies roses
170 Confiture de châtaignes à la fève tonka
170 Confiture de mirabelles au gingembre
170 Confiture de pommes au romarin et miel
170 Confiture de rhubarbe et fraises remontantes
171 Cornichons à la russe
168 Emmental et confiture
169 Feta grillée au four
167 Fromage frais et petits légumes au pistou
169 Fromages frais marinés aux herbes
166 Fromage grillé au piment
167 Galettes de nouilles aux œufs
169 Glaçons de fraise et tomate
172 Granola
170 Grissini au romarin
167 Guimauve au parmesan
168 Mini-camemberts farcis
172 Mont d'or au four
169 Pain plat
168 Pain polaire surprise
169 Pâte à pizza
169 Pétales cristallisés
171 Petits pains aux figues et aux noix
170 Pommes d'amour
166 Provolone rôti aux tomates confites
170 Scones au son d'avoine et figues sèches
166 Sushis de risotto
169 Tomates confites au cumin

Sauces et dips

166 Chutney de pruneaux
167 Dip à la crème de pignons
168 Houmous de fèves à la coriandre
Sup.169 Huile parfumée aux épices
169 Pâte d'olives vertes
172 Pesto d'amande, roquette et menthe
172 Pesto de noisette et roquette
172 Pesto de pistache et coriandre
170 Purée d'aubergine, houmous de pois chiches et crème de fèves au tahini
Sup.169 Sauce aïoli
Sup.169 Sauce aux noisettes
172 Tarama
169 Vinaigrette au curry
169 Vinaigrette à la tomate

Merci à Chloé Elmerric

TENDANCE COCKTAIL
TOTALLY POMME

Texte Marine Labrune. Photo Marie-José Jarry.

Pétillant

Préparation : 5 mn.
Pour 1 personne :

■ 8 feuilles de menthe ■ 20 ml de sirop de sucre (50% sucre, 50% eau) ■ 20 ml de jus de citron jaune ■ 50 ml de jus de pomme (sans sucre ajouté) ■ 1 écorce d'orange non traitée ■ Badoit rouge

■ Écrasez à l'aide d'un pilon le sirop de sucre et les feuilles de menthe dans un verre tumbler. ■ Ajoutez les jus de citron et de pomme et remplissez de glace pilée jusqu'à la moitié du verre. Mélangez soigneusement. ■ Complétez avec de la Badoit rouge et tordez l'écorce d'orange pour la presser au-dessus du verre. ■ Dégustez aussitôt.

LA BADOIT Ce n'est certes pas l'ingrédient qui vient spontanément à l'idée quand on pense aux cocktails et pourtant… Outre le célèbre mojito, l'eau pétillante est également une formidable base pour nombre de cocktails sans alcool. Très en vogue depuis peu, ceux-ci figurent désormais à la carte de bars emblématiques. Un signe qui ne trompe pas et une tendance qui permet à tout le monde d'apprécier l'aspect festif et ludique du cocktail sans les inconvénients de l'alcool. À ce titre, la Badoit rouge, deux fois plus riche en fines bulles que sa grande sœur la Badoit verte, apporte fraîcheur, intensité et effervescence à des compositions qui n'ont rien à envier aux cocktails classiques. La neutralité gustative de l'eau permet en effet une grande variété d'associations où l'équilibre est toujours primordial entre les différentes saveurs. Enfin des cocktails à consommer vraiment sans aucune modération !

Merci à la société Liquide Liquide et au bar Curio Parlor, 16, rue des Bernardins, 75005 Paris.

Photo D. Japy. Stylisme D. Brunet.

Bimestriel
Saveurs n°173 – Février 2010
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Fabrizio d'Angelo

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, pour vous abonner ou commander d'anciens numéros :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS ET S'ABONNER EN LIGNE
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9 h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Sylvain Gluais (56)
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : Florence Falkehed (15)
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25)
CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93.70) assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITE : Sandrine Kirchthaler (89.22)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Alexandra Horsin (89.12)
ASSISTANTE COMMERCIALE : Salima Maou (97.53)
ADMINISTRATION DES VENTES : Élodie Tannou (89.10)
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Cédric Aubry (89.05)

ADMINISTRATION
GRAVURE : RTK (Allemagne)
IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).7821.945.134.
VENTE AU NUMÉRO : NMPP
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : Jean-Marie Archereau
CHEF DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.
FABRICATION : Vision Prod. Éric Peyre.
Tél. : 01.55.48.01.70.

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.
Au capital de 2 578 243 €. N° Siret : 484 026 067 000 13.
RCS : Paris B 484 026 06 7. N° de gestion : 2005 B 16363
Principaux actionnaires : Verlag Aenne Burda et Éditions DIPA Burda S.A.S.
Parution : 9 numéros par an.

La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.
APE 221 E. ISSN 0998-4623. *Printed in Germany*
Commission paritaire : 06 11 K 86782.
Dépôt légal : janvier 2010. Distribution : NMPP.

CARNET D'ADRESSES numéro 173

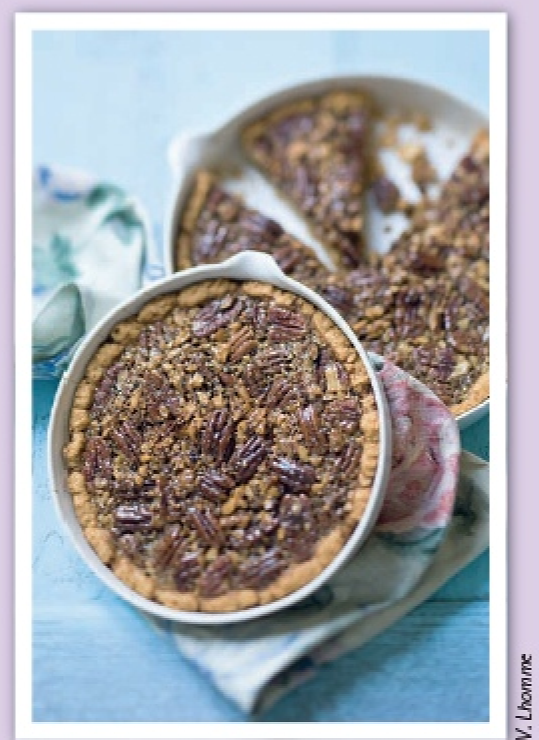
- **Alladin.** Tél. : 03.20.52.77.01.
- **Angelina.** 226, rue de Rivoli, 75001 Paris. Tél. : 01.42.60.82.00.
- **Birgitte Bruun.** www.birgitte-bruun.dk
- **Caravane Emporium.** 22, rue St-Nicolas, 75012 Paris. Tél. : 01.53.17.18.55.
- **CFOC.** 167, bd St-Germain, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.10.31.
- **Christiane Perrochon.** www.christianeperrochon.com
- **Clovis (moutarde de Reims).** Tél. : 03.26.49.58.70. www.vinaigre.com
- **Cole & Mason.** Tél. : 0.974.508.868.
- **Ecocentrique.** Tél. : 01.47.00.15.56.
- **Entrée des Fournisseurs.** 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.48.87.58.98.
- **Farrow & Ball.** 50, rue de l'Université, 75007 Paris. Tél. : 01.45.44.47.94.
- **Fauchon.** 26, place de la Madeleine, 75008 Paris. Tél. : 01.70.39.38.00. www.fauchon.com
- **Fleux.** 39, rue Ste-Croix-de-la-Bretonnerie, 75004 Paris. Tél. : 01.42.78.27.20.
- **Forge de Laguiole.** Tél. : 05.65.48.43.34. www.forge-de-laguiole.com
- **Hanablomst.** www.hanablomst.com
- **Home-Autour du Monde.** 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.06.08. www.bensimon.com
- **Jean-Charles Rochoux.** 16, rue d'Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.42.84.29.45. wwww.jrochoux.fr
- **Jeannine Cros.** 11, rue Assas, 75006 Paris. Tél. : 01.45.48.00.67.
- **Joseph Joseph.** Tél. : 05.56.42.11.93.
- **Kitchen Bazaar.** www.kitchenbazaar.fr
- **Kookit.** www.kookit.com
- **Krups.** Tél. : 0.974.50.10.61. www.krups.fr
- **La Balade des Princes.** 6, rue d'Aguesseau, 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.46.84.68.50
- **La Carpe.** Tél. : 01.47.42.73.25. www.lacarpe.fr
- **La Forge subtile.** 3, rue Henry-de-Jouvenel 75006 Paris. Tél. : 01.40.51.09.30.
- **La Vaissellerie.** www.lavaissellerie.fr
- **Lafayette Gourmet.** 48, bd Haussmann/97, rue de Provence, 75009 Paris. Tél. : 01.40.23.52.25.
- **Le Creuset.** Tél. : 0.810.00.02.31. www.lecreuset.com
- **Le Torchon à carreaux.** Tél. : 01.39.76.83.84. www.torchonacarreaux.fr
- **Louise Bon.** www.louise-bon.fr
- **Mastrad.** Tél. : 0.825.959.695.
- **Merci.** 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris. Tél. : 01.42.77.78.93.
- **Monoprix.** Tél. : 0.800.08.40.00. www.monoprix.fr
- **Pack & Fly.** Tél. : 01.42.88.76.54. www.packandfly.fr
- **Palais des Thés.** 64, rue Vieille-du-Temple 75003 Paris. Tél. : 01.48.87.80.60. www.palaisdesthes.com
- **Picard.** Tél. : 0.810.13.12.11. www.picard.fr
- **Poisson Vole.** 109, rue Lamarck, 75018 Paris.
- **Place des Lices.** Tél. : 04.42.32.83.70. www.placedeslices.com
- **Ressource.** 2, avenue du Maine, 75015 Paris. Tél. : 01.42.22.58.80. www.ressource-peintures.com
- **The Conran Shop.** 117, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01.42.84.10.01. www.conranshop.fr
- **Vinaigre Christian,** distribué par la société Délicima. Points de vente sur demande au 02.43.68.59.21.
- **Zara Home.** www.zarahome.fr

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
En kiosque le 5 mars

AU SOMMAIRE :

- Le poivre vert à découvert
- Les rôtis : des recettes de viande bien ficelées
- Une nouvelle leçon de cuisine avec l'École Ducasse, étape par étape et conseils de chef à l'appui
- Venise la belle se dévoile au travers de ses îles
- Le citron de Menton : un avant-goût du soleil
- Le bourgueil, on ne s'en lasse jamais

… et plein d'autres sujets toujours aussi gourmands…



V. Lhomme

NOS 62 RECETTES *pour se faire du bien*

ENTRÉES

- Bouillon thaï au bœuf et vermicelles de riz .... p. 51
- Bouillon tout vert .... p. 68
- Carpaccio de Saint-Jacques à la fève tonka .... p. 47
- Crème de chou-fleur et feuilleté au Saint-Agur .... p. 54
- Œufs cocotte aux épinards .... p. 64
- Poires gratinées au roquefort, salade à l'huile de nuit .... p. 100
- Purée de fèves séchées (fiche) .... p. 125
- Rolls au crabe et au cresson .... p. 69
- Salade franc-comtoise .... p. 57
- Salade de ravioles croustillantes .... p. 27
- Salade multi-vitaminée .... p. 49
- Soupe de potimaron au comté (fiche) .... p. 123
- Tatin de navets .... p. 35
- Terrine de foies de volaille (fiche) .... p. 129
- Velouté de céleri au bleu (fiche) .... p. 123
- Velouté de lentilles corail à la pancetta grillée .... p. 53

VIANDES

- Cocotte paysanne .... p. 57
- Coquelet à la vapeur et aux épices .... p. 70
- Jambon caramélisé au sirop d'érable .... p. 92
- Kofta d'agneau .... p. 113
- Pavé de bœuf au roquefort et aux lardons .... p. 98
- Pintade braisée au chou et à la montbéliard .... p. xx
- Pot-au-feu .... p. 60
- Ris de veau meunière, pommes vapeur (fiche) .... p. 129
- Rognons de veau en cocotte (fiche) .... p. 127
- Sabodet au beaujolais (fiche) .... p. 129
- Selle d'agneau à la romaine, panisse et mesclun .... p. 58
- Shawarma (fiche) .... p. 125
- Suprêmes de pintade au roquefort et épinards .... p. 98

POISSONS

- Ceviche de dorade au pamplemousse .... p. 49
- Filet de lieu au pesto de courgette .... p. 71
- Galettes de sarrasin au haddock, crème au raifort .... p. 45
- Omelette du curé (fiche) .... p. 127
- Saumon sauvage à la purée d'amande .... p. 76

LÉGUMES

- Choux de Bruxelles grillés au lard .... p. 36
- Crumble salé de légumes au chorizo .... p. 22
- Fèves au lard et sirop d'érable .... p. 92
- Gratin d'endives au citron confit et au miel .... p. 37
- Minestrone de légumes au lard fumé .... p. 52
- Tarte épinard-ricotta .... p. 38

PÂTES ET RIZ

- Gratins de ravioles aux poireaux .... p. 27
- Riz aux crevettes et céleri (fiche) .... p. 123

DESSERTS

- Basboussa (fiche) .... p. 125
- Compote minute de mangue et chapelure .... p. 72
- Compotée de poire aux fruits secs .... p. 65
- Crêpes à la farine de châtaigne et au chocolat (fiche) .... p. 123
- Crêpes aux pommes et caramel (fiche) .... p. 123
- Gâteau à l'ananas .... p. 78
- Gaufres liégeoises .... p. 44
- Gaufres nature .... p. 41
- Mousse au chocolat au lait et fève tonka .... p. 47
- Mousse de fromage blanc à l'ananas .... p. 66
- Pâte à crêpes .... p. 43
- Petites gelées de lychee à la menthe (fiche) .... p. 125
- Tartelettes feuilletées à la pomme et crème d'amande .... p. 24

AUTRES

- Brioche aux abricots secs et noisettes .... p. 64
- Cocktail totally pomme .... p. 120
- Crêpes moelleuses aux lardons et aux herbes .... p. 42
- Müesli maison au miel .... p. 65
- L'œuf dans le trou .... p. 92
- Jus de fruits vitaminé .... p. 63
- Mini-éclairs à la mimolette .... p. 20

Un vrai bon petit déjeuner p. 62

Entrées ■ Pâtes et riz ■ Légumes ■ Poissons ■ Viandes ■ Desserts ■ Autres

FICHES CUISINE

ENTRÉES

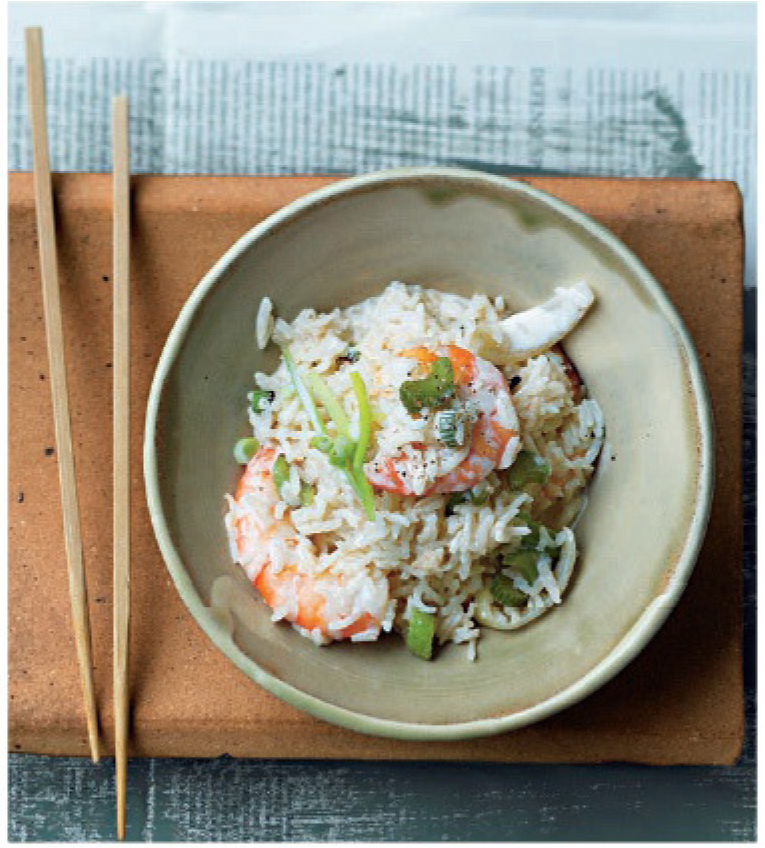
SAVEURS

VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE AU BLEU

PÂTES ET RIZ

SAVEURS

RIZ AUX CREVETTES ET CÉLERI



DESSERTS

SAVEURS

CRÊPES À LA FARINE DE CHATAIGNE ET AU CHOCOLAT

DESSERTS

SAVEURS

CRÊPES AUX POMMES ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ

SAVEURS N°173

RIZ AUX CREVETTES ET CÉLERI

PRÉPARATION : 35 MN. CUISSON : 50 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 300 g de grosses crevettes crues ■ 3 branches de céleri ■ 300 g de riz ■ 2 petits oignons émincés ■ 1 pincée de piment de Cayenne ■ 1 c. à café de graines de fenouil ■ 1/2 c. à café de quatre-épices ■ 15 cl de crème liquide ■ 2 oignons nouveaux ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Décortiquez les crevettes. Déposez les carapaces et les têtes des crevettes dans une casserole, couvrez avec 75 cl d'eau.

■ Ajoutez la moitié du céleri émincé fin, 1 oignon, le piment de Cayenne, les graines de fenouil, un peu de sel et de poivre. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire 20 mn à feu doux. Filtrez et réservez le bouillon au chaud.

■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez le riz et faites-le revenir à feu moyen pendant 2 mn. Ajoutez le dernier oignon et le reste de céleri émincé et laissez cuire 5 mn en remuant. Versez le bouillon chaud, ajoutez les quatre-épices, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 mn. Vérifiez la cuisson du riz et remettez un peu d'eau si vous le trouvez trop sec.

■ Au dernier moment, ajoutez les crevettes et la crème liquide. Mélangez et laissez cuire à feu doux pendant 3 mn.

■ Servez immédiatement saupoudré d'oignons émincés finement.

Notre conseil vin : un vermentino.

Plat tuile et assiette poire CFOC.

SAVEURS N°173

VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE AU BLEU

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 45 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 boule de céleri-rave ■ 1 oignon ■ 120 g de bleu d'Auvergne ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre du moulin

■ Pelez et émincez l'oignon. Épluchez le céleri-rave et détaillez-le en gros cubes.

■ Faites fondre l'oignon à feu doux dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les cubes de céleri et un peu de sel. Versez 1 litre d'eau.

■ Portez à ébullition, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 mn.

■ Mixez avec 100 g de bleu d'Auvergne.

■ Répartissez la soupe dans les bols, ajoutez des miettes de bleu, versez un filet d'huile d'olive et poivrez.

■ Dégustez immédiatement.

Gobelets CFOC. Planche à découper The Conran Shop.

SAVEURS N°173

CRÊPES AUX POMMES ET CARAMEL AU BEURRE SALÉ

PRÉPARATION : 30 MN. REPOS : 1 H. CUISSON :15 MN. POUR 4 PERS. :

■ 125 g de farine ■ 2 petits œufs ■ 30 cl de lait ■ 2 c. à café de sucre ■ 1 pincée de sel ■ 40 g de beurre ■ 2 pommes (reinette, golden, etc.) *Pour la sauce au caramel* ■ 160 g de sucre ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 20 cl de crème liquide ■ 1 bonne pincée de fleur de sel ■ 1 goutte de jus de citron

■ Versez la farine, 1 c. à café de sucre et le sel dans un saladier et faites un puits au milieu. Fouettez les œufs et la moitié du lait puis versez le mélange dans le puits de farine. Mélangez en incorporant petit à petit la farine. Ajoutez le reste de lait. Laissez reposer 1 h.

■ Préparez la sauce au caramel. Faites chauffer le sucre sur feu moyen avec 3 gouttes d'eau et 1 goutte de jus de citron. Laissez caraméliser sans mélanger jusqu'à obtenir une belle couleur ambrée.

■ Pendant ce temps, portez la crème liquide à frémissement. Hors du feu, versez la crème sur le caramel en faisant attention aux projections et mélangez. Ajoutez rapidement le beurre et mélangez pour obtenir une sauce crémeuse. Ajoutez la fleur de sel et couvrez. Réchauffez le mélange sur feu doux en mélangeant constamment s'il reste des morceaux de caramel.

■ Épluchez et détaillez les pommes en fines lamelles. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle et faites colorer légèrement les pommes avec 1 c. à café de sucre pendant 1 mn.

■ Plongez les lamelles de pommes dans la pâte à crêpes.

■ Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Disposez les lamelles de pommes en rosace dans la poêle (sans les égoutter) pour former une crêpe. Laissez cuire 2 mn puis retournez délicatement et poursuivez la cuisson.

■ Servez avec la sauce au caramel au beurre salé.

Notre conseil vin : un cidre de Cornouailles.

SAVEURS N°173

CRÊPES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET AU CHOCOLAT

PRÉP. : 20 MN. CUIS. : 10 MN. POUR 4 PERS. (8-10 CRÊPES ENV.) :

■ 65 g de farine de froment ■ 60 g de farine de châtaigne ■ 2 œufs ■ 25 cl de lait entier ■ 1 pincée de sel ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 80 g de cassonade ■ 120 g de chocolat ■ 20 g de beurre

■ Mélangez les 2 farines, le sel et le sucre dans un grand bol. Faites un puits au milieu. Fouettez les œufs et la moitié du lait et versez le mélange dans le puits. Mélangez en incorporant petit à petit la farine. Ajoutez le reste de lait. Laissez reposer 1 h.

■ Faites chauffer une noix de beurre dans une poêle et faites cuire les crêpes 2 mn de chaque côté. Réservez au chaud.

■ Râpez le chocolat et parsemez généreusement sur une crêpe. Pliez-la en deux. Faites caraméliser 1 c. à soupe de cassonade dans la poêle. Ajoutez la crêpe et laissez-la caraméliser d'un seul côté. Pliez encore en deux et servez immédiatement. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.

DESSERTS

SAVEURS

BASBOUSSA

VIANDES

SAVEURS

SHAWARMA

ENTRÉES

SAVEURS

PURÉE DE FÈVES SÉCHÉES

DESSERTS

SAVEURS

PETITES GELÉES DE LITCHI À LA MENTHE

SAVEURS N°173

SHAWARMA

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 45 MN. POUR 8 PERSONNES :

■ 3 kilos de poulet ■ 500 g d'oignons rouges ■ 500 g de poivrons verts ■ 250 g de tomates ■ 4 gousses d'ail ■ 2 c. à café de sel ■ 2 c. à café de grains de coriandre pilés ■ 1/2 c. à café de piment doux ■ 1 pincée d'herbes (roquette, persil...) ■ 3 c. à soupe d'huile (tournesol, arachide...)

■ Émincez l'ail et l'oignon. Coupez les tomates en dés.

■ Faites revenir les oignons émincés, dans un faitout avec l'huile d'olive.

■ Coupez les poivrons verts et le blanc des poulets en julienne.

■ Faites-les revenir pendant 15 mn en remuant de temps en temps. Salez.

■ Quand les ingrédients commencent à dorer, ajoutez l'ail émincé et les tomates en dés. Laissez mijoter pendant 25 mn.

■ En milieu de cuisson, ajoutez les épices.

■ Parsemez d'herbes lavées et émincées avant de servir.

Notre conseil vin : un beaumes-de-venise rouge.

SAVEURS N°173

BASBOUSSA

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 45 MN. POUR 4 PERSONNES :

Pour la pâte ■ 2 œufs ■ 1 verre de farine ■ 1 verre de semoule moyenne ■ 1 verre de poudre d'amande ■ 1 verre de beurre fondu + 50 g pour le moule ■ 1 verre de lait entier ■ 2 sachets de levure chimique ■ 4 c. de crème Chantilly (facultatif) *Pour le sirop* ■ 1 verre d'eau ■ 2 verres de miel liquide ■ 2 jus de citron

■ Réunissez tous les ingrédients du sirop et portez à ébulition. Stoppez le feu et laissez le sirop refroidir.

■ Mélangez le lait, le beurre et les œufs battus dans un saladier

■ Dans un autre saladier, mélangez la semoule, la farine, la levure et la poudre d'amande.

■ Réunissez les deux contenus et mélangez énergiquement. Versez la pâte dans un grand plat préalablement beurré.

■ Faites cuire le gâteau 45 mn à 150°C, le gâteau doit être moelleux et doré.

■ Sortez-le du four et recouvrez-le de sirop. Laissez le gâteau s'imbiber et refroidir en même temps.

■ Découpez des losanges, ajoutez la chantilly et dégustez avec un thé chaud.

SAVEURS N°173

PETITES GELÉES DE LITCHI À LA MENTHE

PRÉPARATION : 10 MN + 3 H DE PRISE AU RÉFRIGÉRATEUR. CUISSON : 5 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 50 cl de jus de litchi ■ 1 pamplemousse rose ■ 3 c. à soupe de sucre en poudre ■ 6 feuilles de gélatine ■ 12 feuilles de menthe fraîche

■ Pressez le pamplemousse et filtrez son jus. Versez le jus de litchi dans une casserole. Ajoutez le jus de pamplemousse et le sucre en poudre. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu.

■ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 mn, puis égouttez-les et pressez-les entre vos mains pour enlever le surplus d'eau.

■ Hors du feu, ajoutez la gélatine dans la casserole et mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.

■ Lavez les feuilles de menthe et coupez-les finement au couteau puis mélangez-les au sirop. Versez la préparation dans des petites coupelles et faites prendre au réfrigérateur pendant environ 3 h. Dégustez très frais.

NOTA BENE. Avec des litchis frais, faites un sirop avec 50 cl d'eau et 100 g de sucre en poudre et faites cuire à feu doux pendant 10 mn. Laissez refroidir, enlevez les noyaux des litchis et passez le tout au blender. Si le jus est trop épais, passez le au chinois pour avoir un jus assez liquide.

Plateau Habitat.

SAVEURS N°173

PURÉE DE FÈVES SÉCHÉES

PRÉP. : 25 MN + 12 H D'ATTENTE. CUISSON : 3 H. POUR 4/6 PERS. :

■ 600 g de fèves sèches ■ 300 g de lentilles blondes ■ 1 citron ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ La veille. Rincez les fèves 2 fois, puis mettez-les à tremper 12 h dans une grande quantité d'eau froide.

■ Le jour même. Égouttez les fèves, puis mélangez-les avec les lentilles dans une grande casserole. Couvrez d'eau froide à hauteur, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et mettez à cuire 3 h à feu doux en remuant de temps en temps.

■ Lorsque les fèves sont cuites et moelleuses, laissez-les refroidir, puis passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une purée lisse et homogène. Ajoutez le reste de l'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez délicatement.

■ Dégustez froid à l'apéritif ou en entrée avec du pain sans levain légèrement tiède.

Notre conseil vin : un cairanne blanc.

ENTRÉES

SAVEURS

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

VIANDES

SAVEURS

ROGNONS DE VEAU EN COCOTTE

POISSONS

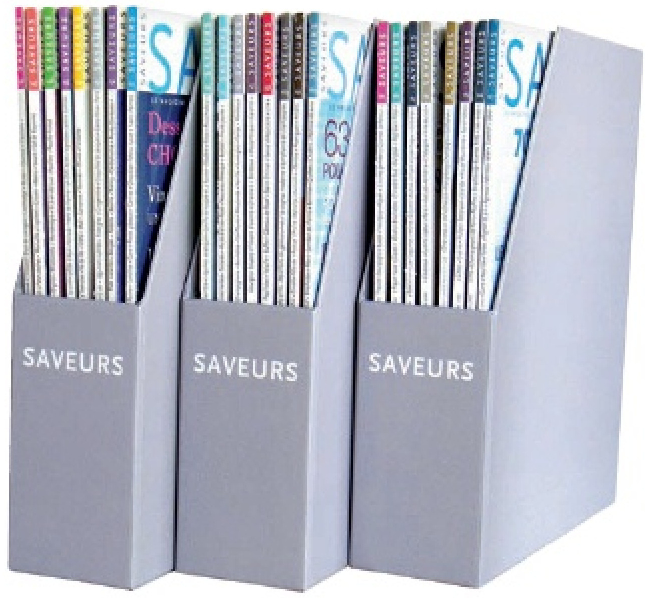
SAVEURS

OMELETTE DU CURÉ

RELIURES SAVEURS

EN EXCLUSIVITÉ

Un objet pratique et élégant pour ranger tous les numéros de l'année !



COMMANDEZ SANS TARDER VOS RELIURES

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

SAVEURS N°173

ROGNONS DE VEAU EN COCOTTE

PRÉPARATION : 5 MN. CUISSON : 25 MN. POUR 2 PERSONNES :

■ 2 rognons de veau dégraissés ■ 10 cl de vin de Madère ■ 10 petits oignons ■ 80 g de lardons blanchis ■ 150 g de petits champignons de Paris bien blancs ■ 50 g de beurre ■ Huile d'arachide ■ 25 cl de fond de veau ou de bouillon de veau ■ 1 c. à soupe de persil plat haché ■ Sel, poivre du moulin

■ Dans une cocotte en fonte, faites revenir les rognons assaisonnés de sel et de poivre du moulin et cuisez-les 8 mn à feu doux, à découvert. Retirez les rognons.

■ Faites colorer les oignons, les champignons et les lardons avec le beurre, puis déglacez avec le vin de Madère, faites réduire et ajoutez le fond de veau, jusqu'à réduction, durant 10 mn.

■ Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les rognons et réchauffez 4 mn à feu doux.

■ Incorporez pour finir le persil haché.

Notre conseil vin : un Julienas "Cuvée Prestige" 2005 Georges Dubœuf.

Une recette de Joseph Viola, du restaurant Daniel et Denise, à Lyon.

SAVEURS N°173

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

PRÉPARATION : 20 MN + 1 H DE MACÉRATION. CUISSON : 2 H. REPOS : 3 JOURS. POUR 8/10 PERSONNES :

■ 1 kg de foies de volaille ■ 1 kg de gorge de porc haché comme de la chair à saucisse ■ 6 c. à soupe de cognac ■ 6 c. à soupe de porto rouge ■ 2 c. à café de sel fin ■ 1 c. à café de poivre du moulin ■ 1 c. à soupe de saindoux ■ *Ustensile* 1 grande terrine en porcelaine

■ Nettoyez et découpez les foies de volaille en gros morceaux.

■ Mettez à mariner les foies de volaille et la chair de gorge de porc assaisonnée de sel et poivre avec le cognac et le porto. Mélangez l'ensemble avec une spatule. Laissez reposer 1 h.

■ Préchauffez le four à 170°C avec un plat à moitié rempli d'eau très chaude.

■ Badigeonnez au pinceau la terrine avec le saindoux fondu. Garnissez-la avec la farce en tassant et cuisez la terrine au four au bain-marie, pendant 2 h.

■ Laissez tiédir, disposez un morceau de carton recouvert de papier film sur le dessus puis tassez avec des boîtes de conserve et laissez reposer 3 jours au réfrigérateur. Dégustez en tranches épaisses avec du pain de campagne grillé et des cornichons.

Notre conseil vin : un chinon rouge.

Une recette du restaurant La Meunière à Lyon.

BON DE COMMANDE RELIURES SAVEURS

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à :
Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

► J'indique mes coordonnées ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Ville : ....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

► Je coche mon choix

	Prix	Frais d'envoi* France métropolitaine	Prix total TTC
☐ 1 RELIURE	15 €	4,75 €	19,75 €
☐ 2 RELIURES	28 €	9,50 €	37,50 €
☐ 3 RELIURES**	40 €	14,25 €	54,25 €

DÉLAI DE LIVRAISON : 8 SEMAINES.
*Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.

**Au-delà de 3 exemplaires, le coût de la reliure s'élève à 11€.

► J'indique mon mode de règlement

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_||_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

► J'indique le montant total de ma commande

Les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre demande et sont communiquées aux destinataires la traitant. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (loi du 06-01-1978). Saveurs. 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

SAVEURS N°173

OMELETTE DU CURÉ

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 45 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 18 œufs ■ 30 écrevisses ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 échalote ■ 1 l de crème liquide ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 5 cl de cognac ■ 50 g de beurre ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ Sel et poivre de Cayenne

■ Épluchez la carotte, l'oignon et l'échalote. Détaillez-les en tout petits dés.

■ Faites revenir les écrevisses à l'huile d'olive dans une sauteuse, puis décortiquez les queues.

■ Remettez les coffres des écrevisses dans la sauteuse. Ajoutez la mirepoix de légumes et le concentré de tomate. Faites revenir vivement, flambez avec le cognac. Versez ensuite la crème et faites réduire à feu doux environ 30 mn.

■ Filtrez la sauce et assaisonnez avec le sel et le poivre de Cayenne.

■ Dans un saladier, battez les œufs et assaisonnez. Cuisez l'omelette dans le beurre chaud, puis disposez les queues d'écrevisse avant de la rouler.

■ Posez dans un plat et nappez de sauce Nantua.

Notre conseil vin : un côte-du-jura blanc.

Une recette de Joseph Viola, du restaurant Daniel et Denise.

■ Entrées ■ Pâtes et riz ■ Légumes ■ Poissons ■ Viandes ■ Desserts ■ Autres

FICHES CUISINE

VIANDES

SAVEURS

RIS DE VEAU EN MEUNIÈRE, POMMES VAPEUR

ENTRÉES

SAVEURS

SOUPE DE POTIMARRON AU COMTÉ

VIANDES

SAVEURS

SABODET AU BEAUJOLAIS

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

1 an
8 numéros + 1 hors-série spécial fêtes

39,90€ SEULEMENT au lieu de 44,20€

Pour les lecteurs de Saveurs
10% d'économie sur le prix en kiosque

SAVEURS N°173

SOUPE DE POTIMARRON AU COMTÉ

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 25 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 potimarron ■ 2 oignons ■ 1 pomme de terre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 100 g de comté fruité ■ 6 c. à soupe de crème fraîche ■ 50 g de graines de courge ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 noix de beurre ■ 3 pincées de noix de muscade ■ 3 c. à soupe d'huile de noix

■ Lavez les légumes, épluchez la pomme de terre et les oignons.

■ Retirez la queue et les graines du potimarron mais gardez la peau.

■ Coupez tout en cubes.

■ Dans une cocotte, faites revenir les cubes de légumes 5 mn, à feu vif avec l'huile d'olive.

■ Couvrez d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 20 mn à couvert.

■ Pendant ce temps, faites caraméliser les graines de courge dans une poêle avec le beurre et le sucre vanillé pendant 2 ou 3 mn. Réservez.

■ Mixez finement la soupe.

■ Au dernier moment, coupez le comté en dés et faites-le fondre avec la crème et la noix de muscade dans une petite casserole en remuant sans cesse jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

■ Servez la soupe en ajoutant une cuillère de crème de comté dans chaque bol et parsemez de graines de courges caramélisées.

Notre conseil vin : un anjou rouge.

SAVEURS N°173

RIS DE VEAU EN MEUNIÈRE, POMMES VAPEUR

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 40 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 pommes de ris de veau ■ 80 g de beurre ■ 50 g de farine ■ 4 branches de persil plat ■ 1 citron ■ Sel, poivre

■ Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les ris pendant 30 mn à feu doux. Égouttez-les. Enlevez leur petite peau à l'aide d'un couteau pointu. Laissez refroidir.

■ Coupez chaque pomme de ris de veau en deux. Farinez les morceaux. Salez, poivrez.

■ Faites fondre le beurre dans une cocotte. Lorsqu'il est mousseux, faites revenir les ris de chaque côté pendant 3 à 4 mn, en arrosant sans cesse avec le beurre.

■ Lorsqu'ils sont dorés et croustillants en surface, versez le jus de citron. Mélangez bien. Parsemez de persil grossièrement haché. Servez avec des pommes vapeur.

Notre conseil vin : un chassagne-montrachet.

Une recette du restaurant Chez Hugon, à Lyon.

Oui, je m'abonne à SAVEURS, le magazine de l'art de vivre gourmand

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH Cedex

❏ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle (8 numéros avec 1 hors-série spécial fêtes) au prix de **39,90 € seulement** au lieu de 44,20 €.
Soit 10% d'économie sur le prix en kiosque !

Nom/Prénom ....

....

Adresse ....

....

Ville .... Code postal |_|_|_|_|_|

Téléphone..

Je joins mon règlement :

❏ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « **SAV/EHBM** »

❏ Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin : |_|_|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Notez ici les 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte bancaire : |_|_|_|

Signature obligatoire :

SAV 173FR

Offre valable jusqu'au 31-03-2010, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

SAVEURS N°173

SABODET AU BEAUJOLAIS

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 45 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 sabodet de 800 g (saucisson lyonnais préparé à base de tête et couenne de porc) ■ 100 g d'échalotes ■ 300 g de petits oignons blancs ■ 200 g de champignons de Paris ■ 1 bouquet garni ■ 1 c. à c. de sucre en poudre ■ 1 bouteille de beaujolais ■ 80 g de beurre ■ Sel et poivre

■ Dans une casserole pouvant accueillir le sabodet, faites revenir les échalotes hachées dans 40 g de beurre, sans les faire dorer. Versez le vin et laissez cuire pendant 15 mn.

■ Piquez le sabodet légèrement et plongez-le dans le vin. Ajoutez le bouquet garni et faites cuire à petits frémissements pendant 25 mn. Retournez le sabodet à mi-cuisson.

■ Faites cuire les petits oignons lavés et épluchés dans une noix de beurre, dans une casserole couverte avec 1 c. à café de sucre en poudre et 1/2 verre d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

■ Blanchissez rapidement les champignons dans de l'eau salée. Faites-les ensuite revenir au beurre dans une casserole.

■ Retirez le sabodet de la casserole et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié.

■ Coupez le sabodet en tranches et dressez-les sur un plat avec des pommes de terre vapeur. Ajoutez les champignons, les oignons et le fond de cuisson.

Notre conseil vin : un morgon.

Une recette du restaurant Chez Hugon, à Lyon.

CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux

PRÉSENTE

LES TRIBULATIONS CULINAIRES DE LA FAMILLE QUONS

TOUS LES MERCREDIS À 17H

Photos : Arsaid Productions Inc / Design : Quelquechose suit son cours

BIENVENUE DANS L'EMPIRE QUONS !
« LES TRIBULATIONS CULINAIRES DE LA FAMILLE QUONS »
SUIT LE QUOTIDIEN DE CETTE FAMILLE EXPATRIÉE AU CANADA,
PROPRIÉTAIRE DE DEUX RESTAURANTS CHINOIS.
UNE ÉPOPÉE HILARANTE DANS LE MONDE DE LA RESTAURATION !

CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT

Retrouvez toutes les recettes sur www.cuisine.tv